



Magisterprogrammet Natur, Hälsa och Trädgård
Fakulteten för Landskap, Trädgård och Jordbruk
Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp

Betydningen af de aktiviteter som udføres af deltagerne i Alnarps Rehabiliteringshave og sammenhængen til omgivelserne



Lise Nevstrup Andersen
Ergoterapeut

Examensarbete 2007: 2
LTJ-fakulteten, Alnarp

Masterspeciale 15 ECTS

Masterdegree in Nature, Health and Garden 60 ECTS

Faculty of Landscape Planning, Gardening and Agriculture

Department of Work Science, Business Economics and Environmental Psychology

Project of Health, Design and Recreation

Swedish University of Agricultural Sciences

Hovedvejleder: Anna Bengtsson, universitetsadjunkt, Phd.student, landskapsarkitekt

Opponent: Gitte Mathiasson, ergoterapeut, MSc. OT, Ergoterapeutforeningen

Opponent: Britta Lena Engström, leg. sjukskoterska, universitetsadjunkt

Eksaminator: Patrik Grahn, professor, Faculty of Landscape Planning,
Gardening and Agriculture, Alnarp

Lise Nevstrup Andersen

Lise.and@stofanet.dk

Maj 2007



Billeder: taget af Lise Nevstrup Andersen.

Anvendes som inspirationsbilleder i specialet med godkendelse af modellerne.

SAMMENFATNING

Betydningen af de aktiviteter som udføres af deltagerne i Alnarps Rehabiliteringshave og sammenhængen til omgivelserne

Interventionen i ergoterapi og i haveterapi har fokus på interaktionen mellem person, aktivitet og faktorer i omgivelserne, hvilket er omdrejningspunktet for specialet. Formålet har været at undersøge aktiviteternes betydning og faktorer i omgivelserne som har betydning for deltagere der har gennemført et forløb i den svenske rehabiliteringshave i Alnarp. Deltagerne er overvejende stressramte og har symptomer på udbændthed. Kvalitativ forskningsmetode valgtes ved narrative interviews og kortlægning samt rundvandring i Alnarps Rehabiliteringshave. Deltagerne i dette speciale var tre svenske kvinder, 47-56 år som deltog i et 8-12 ugers rehabiliteringsforløb i en gruppe i efteråret 2006. Narrativ analyse af interview sammen med tværanalyse af rundvandring og kortlægning gav undersøgelsens resultater. Resultater viste, at det har betydning for deltagerne at der er sammenhæng mellem udførelse af aktiviteter og omgivelserne, hvor rehabiliteringen finder sted. Omgivelserne viste sig at have stor betydning for deltagerne og skal ses ud fra et bredt perspektiv med vægt på personale, de andre gruppedeltagere, foretrukne pladser, havens design og oplevelser. Resultatet har ligheder med tankerne bag ”The Instorative School” med fokus på design, aktiviteter, deltagelse og oplevelser, hvilket Alnarps Rehabiliteringshave er udformet efter. Resultater viste, at deltagerne har meget varieret behov for at udføre og deltage i aktiviteter med tilknytning til haven. Endvidere at der er sammenfald og forskelligheder i aktiviteternes betydning for deltagerne. Resultater viste også, at deltagerne har forskellige behov for at opholde sig udendøre og indendøre under forløbet i Rehabiliteringshaven.

Nøgleord: ergoterapi, haveterapi, aktivitet, haveaktiviteter, omgivelser, terapihave, rehabiliteringshave, Alnarp

ABSTRACT

The meaning of occupational performance by the participants of Alnarps Rehabilitationgarden and interaction with the environment

The intervention in occupational therapy and horticultural therapy has focus on the interaction between the person, the activity and the environment, which also is the focus of this masterthesis. This study investigated how persons suffering from symptoms after stress and burnout diseases experienced the meaning of activities and the meaning of the environment, while participating in the rehabilitationprogramme of the Rehabilitationgarden in Alnarp, Sweden. A qualitativ researchmethod was choosen with narrative interviews and mapping out and walking in Alnarps Rehabilitationgarden. The participants in this study were three swedish women aged 47-56, who participated in a 8 to 12 weeks group rehabilitationprogramme in the autumn 2006. The results araised from narrative analysis and crossed analysis of the mapping and walking. The results showed a meaningfull interaction between the activities performed in the rehabilitationgarden and the environments in a wide perspective, which mainly were the staff, other groupmembers, favorite places, design and experiences. The results have similarities to the principles from The Instorative School, which focuses on design, activities and possibilities of participation and experiences. The Rehabilitationgarden in Alnarp has been built on these principles. The results also showed that the participants had very different needs of performing and participating in horticultural activities. Furthermore that the meaning of occupational performance in the rehabilitationgarden have comparativities aswell as diversities for the participants. The results showed that the participants had differents needs of being outdoor and indoor during the time in the Rehabilitationgarden.

Keywords: occupational therapy, horticultural therapy, horticultural activities, environment, therapeuticgarden, healinggarden, Alnarp

TAKKEORD

Min varmeste tak går til **min familie – Martha, Maike og Selma** – som gjorde det muligt at opfylde mit ønske om at studere på Sveriges Lantbruksuniversitetet i Alnarp og nyde godt af dette studiemiljø i et år, imens at I klarede savnet og hverdagen i Danmark.

Familie og venner som har været en uvurderlig støtte og praktisk hjælp i hverdagen.

Patrik Grahn, professor; **Fredrika Mårtensson**, fil.dr.miljöpsykolog; **Anna Bengtsson**, universitetsadjunkt, Phd.student, landskapsarkitekt; **Carina Tenngart**, universitetsadjunkt, Phd.student, landskapsarkitekt samt **Ulrika K. Stigsdotter**, Agr.Dr., lektor, landskapsarkitekt - fordi I har opbygget dette inspirerende tværvideenskabelige masterprogram for nordiske studerende, hvoraf jeg deltog som den første dansker og dermed som den første danske ergoterapeut.

Studiekammerater fra magisterprogrammet Natur, Hälsa och Trädgård - som har lært mig meget i årets løb. **Anna-Maria Palsdottir** - som er blevet en god ven.

Lene Barslund, næstformand i Ergoterapeutforeningen i Danmark - som har været betænksom og behjælpelig med at sende mig mails og litteratur til dette (i Danmark) uetablerede ergoterapeutiske arbejdsområde.

Tove Borg, Susanne Iwarsson, Ulla Kroksmark, Carite Nygren, Christine Swane, Eva Ejlersen Wæhrens og Bente Hartvig – som alle gjorde jer tanker efter mine henvendelser til jer.

Martha Schaafsma, fysioterapeut, MSc. in Human Movement Sciences, uddannelseskonsulent ved Sundheds CVU Nordjylland – som har været en uvurderlig og kritisk sparringspartner. **Dennis Persson**, leg. arbetsterapeut, Dr.med.vet, lektor ved Lunds Universitet – som gav støtte.

Anna Bengtsson - hvis støtte som vejleder og underviser har været uvurderligt. Opponentterne **Gitte Mathiasson** og **Britta-Lena Engström** – som ville fordybe sig i dette emne. Eksaminator **Patrik Grahn** – som har set sammenhængen mellem ergoterapiforskning og egen forskning hvilket har stimuleret mig til at finde kernen i ergoterapien.

Lena Welén-Andersson, leg. arbetsterapeut, leder af Alnarps Rehabiliteringsträdgårdar - som åbnede døren til din og **dine kollegaers** spændende arbejdsplads. I årets løb lærte I mig så meget om jeres unikke arbejde og ikke mindst på kurset ”Trädgårdsterapi – Introduktion” hvor jeg deltog som supplement til masteruddannelsen.

Og en speciel tak til **deltagerne fra Alnarps Rehabiliterings Trädgårdar** - som velvilligt stillede op til mine metoder. Uden jeres unikke funderinger og historier og jeres hjælp var dette projekt ikke muligt. Tak for det I gav mig.

Alnarp, 29. maj 2007

Ergoterapeut Lise Nevstrup Andersen

INDHOLDSFORTEGNELSE

FORORD.....	8
Grøn bølge.....	8
Definition på begreber som anvendes ved haveterapi.....	8
Definitioner på haver som anvendes i sundhedssammenhænge	9
INDLEDNING	10
Interaktion mellem person, aktivitet og omgivelser.....	10
TEORETISKE UDGANGSPUNKTER.....	11
Aktivitet.....	11
Ergoterapi og haveterapi	11
Gammel viden genoptages i sundhedsfremmende miljøer	11
Definition på aktivitet.....	11
Betydning af aktiviteter for mennesker	12
Miljø	13
Betydning af omgivelser	13
De tre skoler	13
The Healing Garden School	13
The Horticultural Therapy School.....	14
The Instorative School	14
Rehabiliteringshaven i Alnarp.....	14
Opbygningen af Alnarps Rehabiliteringsträdgårdar	14
Grundtanken	15
Virksomheden	15
PROBLEMSTILLING OG FORMÅL.....	16
METODE	16
Undersøgellesdesign	16
Målgruppe	17
Dataindsamling.....	17
Data bearbejdning	18
RESULTAT	18
Fortællinger	18
Anna - 56 år.....	19
Britta - 47 år	22
Carina - 48 år.....	26
Analyse af fortællinger og konklusion	30
METODEDISKUSSION	32
Gyldighed	32
Pålidelighed.....	33
Ethiske overvejelser	33
DISKUSSION	34
REFERENCER	40
BILAG 1	43
BILAG 2.....	44
BILAG 3.....	45
BILAG 4.....	46
BILAG 5.....	47

**“Occupation is a powerful source of
meaning
in our lives;
Meaning arises from occupation
and occupation arises from meaning”**

Betty Risteen Hasselkus,
The Meaning of Everyday Occupation, 2002 p. 14

FORORD

Grøn bølge

Siden jeg studerede til ergoterapeut i slutningen af 1980'erne har jeg fra undervisning gemt en indtryksvækkende fortælling om plejeboliger til ældre og demente i Sverige. Underviseren gav et idylliserende billede af de ældre dementes boligforhold og især hvorledes havens muligheder blev anvendt til aktivitet. Det berørte mig, at disse gamle mennesker i Sverige havde muligheden for at anvende haven i hverdagen og at færdes i de omgivelser som lige lå udenfor døren samt at profitere af miljøets goder.

Nu mange år senere studerer jeg selv sundhedsfremmende miljøer på Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) i Alnarp, som for mig og andre danskere er et unikt sted på grund af forskernes banebrydende og tværvideenskabelige forskning om naturens betydning for mennesker. I Danmark har vi hørt om Alnarp i forbindelse med den kendte Alnarps Rehabiliteringsträdgårdar (som efterfølgende benævnes Alnarps Rehabiliteringshave) med haveterapi til mennesker som er syge af stress og som har symptomer efter udbrændthed.

Også i Danmark er der startet en grøn bølge, hvor dels landskabsarkitekter er inspireret af forskernes udformning af haven og dels er virksomheder ved at tilbyde lignende koncept til en lignende målgruppe. Endvidere er der skrevet mange artikler i danske aviser og tidsskrifter om rehabiliteringshaven i Sverige. Der har været uheldige og forkerte oversættelser fra det svenske sprog til de danske læsere, for eksempel er det svenske fagudtryk arbetsterapeut oversat til arbejds terapeut i stedet for at benytte det korrekte danske ord ergoterapeut. Ligeledes er det svenske fagudtryk läkepedagog oversat til lægepædagog frem for til specialpædagog. De forkerte oversættelser har optaget mig da det får indflydelse på den nye udvikling og trend i Danmark. For mig er det vigtigt at formidle og definere ord og begreber som anvendes i forskningen og i det praktiske arbejde i Alnarps Rehabiliteringshave. Og at vi i Danmark får korrekt baggrundsviden og forståelse for den spændende udvikling som sættes i gang med haveterapi, grøn rehabilitering og naturens betydning for mennesker generelt.

Definition på begreber som anvendes ved haveterapi

For de læsere som måtte have interesse heri følger en kort definition på begreber som bruges i flæng, men som har nuancer. Det drejer sig om helende haver, restorative haver, sansehaver og terapi haver. Endvidere beskrives kort haveterapi og grøn rehabilitering. Dette afsnit skal ses som opfølgning på faglige diskussioner om ordvalg og definitioner på begreber, som foregår i forskerverdenen. Følgende afsnit er ikke nødvendigt at læse men skal ses som supplement.

Ergoterapeut Diana Relf, nuværende professor i Horticultural Therapy, gjorde i 1990'erne opmærksom på en begrebsforvirring om terapihaver og den praktiske anvendelse af haveterapi i rehabiliteringen. Især i terapeutisk henseende var der skabt forvirring på baggrund af de forskellige begreber som anvendes og haveterapi fik en anden betydning end American Horticultural Therapy Association (AHTA) havde fremsat (Relf & Dorn, 2007). Også i 2002 pointerede forskerne Patrik Grahn og Ulrika K. Stigsdotter i deres artikel "What Makes a Garden a Healing Garden?", at der er

alarmerende mange haver som bliver kaldt en helende have, men som derimod er en terapihave eller i stedet er en have som intet har med sundhed at gøre og som ikke tilgodeser brugernes behov. På den baggrund giver jeg her en kort definition.

Definitioner på haver som anvendes i sundhedssammenhænge

Healing Gardens er oversat til *Helende haver* og kan bredt defineres som en variation af haver som har den fællesnævner at de fremmer rekreation og har en positiv indflydelse på personens velbefindende. Dette ses som et resultat af umiddelbar påvirkning fra naturens omgivelser, hvor de rene oplevelser i haven og i naturen har betydning (Grahn, 2005a; Grahn 2005b), og hvor mennesket frem for at være aktiv kan slappe af, åbne sanserne og genvinde kræfter ved rekreation (Cooper Marcus & Barnes, 1999) og hvor de terapeutiske fordele fremmes på grund af en ikke aktiv handling men en passiv påvirkning fra omgivelserne (Barnes, 1996). Aktiviteter som måtte udføres i disse omgivelser er ikke i fokus (Cooper Marcus & Barnes, 1999). Helende haver knyttes nu om dage især til sygehus- og institutionsmiljøer (ibid.) og kan være såvel indendørs som udendørs miljøer, når de indeholder elementer fra den rigtige natur (Ulrich, 1999). Healing Garden kan sidestilles med *Restorative Garden* som er et særligt designet miljø ved en bygning, for eksempel haven ved et sygehus eller udsigten fra hospitalsvinduet. Miljøet er for både patienter og raske mennesker som får glæde af og føler velbefindende ved den æstetiske indretning og af kontakten med naturen samt får vækket sanserne og får spirituelle oplevelser, hvilket i den sammenhæng betragtes som terapi. (Gerlach-Spriggs, Kaufman & Warner, 1998) Det mest sammenlignelige er *sansehaver* som i Danmark er blevet udbredt i de senere år. Sansehaver forklares med at landskabsarkitekten bevidst har iscenesat et koncentrat af naturoplevelser ved at plukke fra naturens brede register af sansestimulerende effekter til en given målgruppe på en given plads (Nebelong, 2005). Dette udelukker at alle haver kan kaldes for sansehaver på trods af at der altid vil være elementer som stimulerer sanserne. Ved at gå i dybden i sansehavers opbygning og funktion er der bred variation på design og indretning samt formål og indhold i aktiviteterne som udføres i den givne sansehave afhængig af målgruppen.

Haveterapi oversættes fra *Horticultural Therapy* hvor det er aktiviteterne som udføres i haven der har betydning, hvorimod indretningen og omgivelserne ikke er i fokus. *Haveterapeuter*, som dags dato ikke er et fag i Danmark og Sverige som i USA og England, har kundskab om havens mangfoldige aktivitetsmuligheder og har kundskab om aktivitetsudførelse og graduering for patienter eller personer i rehabiliteringsforløb (Stigsdotter, 2005). Haveterapi udsprang fra gammel kundskab om naturens og aktiviteters påvirkning og betydning af menneskers sundhed, hvor den traditionelle anvendelse af have dyrkning blev anset som en form for terapi med kombinationen af kundskaben om havers helende effekt. Horticultural Therapy modsvarer Healing Gardens og disse blev i begyndelsen af 1900-tallet delt i to bevægelser og dermed i to forskningsområder, som også er gældende praksis i dag (Grahn, 2005a; Grahn 2005b). *Grøn rehabilitering* nævnes første gang i Svensk litteratur i 2003 og anvendes som betegnelse for de rehabiliteringsformer hvor naturen indgår i behandlingen. Rehabilitering anses fortsat som det traditionelle tværfaglige tiltag fra personalet fra sundhedssektoren men nu kombineret med den grønne sektor ved landskabsarkitekter med flere som også repræsenteres i rehabiliteringsforløbet og det tværfaglige samarbejde (Abramsson & Tenngart, 2003). Grøn rehabilitering er i dag et anvendt ord for rehabilitering som bevidst foregår udendørs i naturen eller i havens rum.

INDLEDNING

Interaktion mellem person, aktivitet og omgivelser

Interventionen i ergoterapi har fokus på personen, aktiviteten og omgivelserne og ses som en gensidig påvirkelig proces. Denne interaktion er omdrejningspunktet for specialet. Det har været vigtigt for mig at få den ergoterapifaglige kerne frem i dette masterspeciale, da jeg har erfaret at ergoterapeuternes uddannelse, arbejde og forskning kan være en vigtig brik i det tværfaglige samarbejde, når det handler om terapi og rehabilitering som foregår udendøre med bevidst anvendelse af haven til en given målgruppe eller person. Dette benævner jeg i specialet haveterapi og grøn rehabilitering, som indenfor de seneste år er blevet et trendy og anvendt ord for rehabilitering som foregår udendøre. Ergoterapeuters arbejdsredskaber som aktivitetsanalyse og at graduere og igangsætte aktiviteter på rette niveau på rette tidspunkt til de rette mennesker, er uhyre vigtige elementer i dette arbejde. I Sverige og i Danmark er der ingen egentlig uddannelse til haveterapeut som i USA og England, men ergoterapeuter har fundamentet til at videreudvikle kompetencerne som kræves for at arbejde som haveterapeut.

Med fokus på det gensidige påvirkelige samspil mellem personen, aktiviteten og faktorer i omgivelserne, har jeg valgt at fordybe mig i den betydning som aktiviteter tillægges af deltagere som har deltaget i et rehabiliteringsforløb i Alnarps rehabiliteringshave. Det første afsnit handler derfor om aktivitet, hvor jeg kort skitserer parallellerne i udviklingen i ergoterapi og haveterapi, hvilket føres videre til den sundhedsfremmende tankegang. Ordet aktivitet defineres og forklares ud fra et ergoterapeutisk perspektiv. Det sidste afsnit handler om miljø. I engelsksproget forskningslitteratur tales der om "environment", som i dansk litteratur oversættes til miljø og omgivelser. I dette speciale anvendes ordet miljø synonymt med ordet omgivelser. I afsnittet beskriver jeg kort de fysiske omgivers betydning for mennesker. Dernæst introduceres de tre skoler: The Healing Garden School, The Horticultural Therapy School og The Instorative School, som udspringer fra viden og forskning om sundhedsfremmende haver. The Instorative School er tanken bag virksomheden Alnarps Rehabiliteringshave, som jeg slutter af med at beskrive. Jeg giver ingen dybere beskrivelse af målgruppen som benytter sig af denne rehabiliteringsmulighed, da læserne formodes at have viden om denne målgruppe. Kort kan nævnes at deltagerne i Alnarps Rehabiliteringshave kan have kroniske smerter især i nakke og ryg, være stressramte og have symptomer på udbrændthed. Som følge af disse symptomer kan personen have været sygemeldt i længere tid og ude af arbejdsmarkedet i en kortere eller længere periode, hvilket i Sverige kan være i flere år.

Slutteligt præsenteres baggrunden for problemstillingen og formålet med undersøgelsen.

TEORETISKE UDGANGSPUNKTER

Aktivitet

Ergoterapi og haveterapi

Anden verdens krig fik stor indflydelse på udviklingen af ergoterapeuters arbejdsområder, hvor terapeuternes arbejde hidtil var at adsprede og opmuntre krigsofrene. Successivt blev ergoterapiens fokusområde udviklet med inspiration fra erfaringer fra England og USA, hvor krigsramte fik mulighed for at genvinde deres færdigheder via nye behandlingsmetoder og rehabilitering (Kristensen & Pedersen, 2003). Paralleller fra denne udvikling kan trækkes til udviklingen af haveterapi, hvor det var ergoterapeuter som fortsatte med at anvende og udvikle den negligerede brug af haveterapi som middel i rehabiliteringen (Söderback, Söderström & Schäländer, 2004). I efterkrigstiden opstod behovet successivt for at anvende moderne teknologi i sundhedsvæsenet, hvilket kom til at overskygge traditionel tro på den terapeutiske arena som have-rummet kunne give (Ulrich, 1999), og som en konsekvens af den moderne udvikling blev omgivelserne og miljøets væsentlige rolle i sundhedssystemet negligeret (Gerlach-Spriggs et al., 1998).

Gammel viden genoptages i sundhedsfremmende miljøer

I 1982 kom Forenede Nationer med World Charter for Nature og pointerede at mennesker har sin baggrund i naturen og har de bedste forudsætninger for at udvikle sin kreativitet, at hvile og at få nødvendig rekreation ved at leve i harmoni med naturen (World Charter for Nature, 2007). Forskere var på samme tidspunkt optaget af naturens betydning for mennesker og folkesundheden og siden hen er der opstået en grøn bølge af interesse, forståelse og forskning om naturen og ude miljøets betydning for mennesker. De helende haver og bymiljøets grønne områder blev et væsentligt bidrag til de sundhedsfremmede miljøer, ifølge Stigsdotter (2005). Hensigten med sundhedsfremme er at øge menneskets velbefindende. Fra 1980'erne udviklede Verdens Sundhedsorganisation WHO det internationale klassifikationssystem, hvor der blev sat fokus på fremme af sundheden ved at have fokus på menneskets helhedssituation (Bredland, Linge & Vik, 2003). Det traditionelle patogenetiske fokus på krop og behandling blev suppleret med en mere helhedsorienteret tankegang via den salutogenetiske orientering (Persson, 2001). Den salutogenetiske teori koncentrerer sig om de faktorer der ser ud til at fremme sundheden hos mennesker. Tesen er at følelsen af sammenhæng direkte påvirker menneskers sundhedsadfærd og derigennem helbredstilstanden og velværen (Antonovsky 2000). Fra et salutogenetisk perspektiv er det muligt at have det godt og føle velvære og samtidig være syg og føre en meningsfuld tilværelse, som personen magter (Persson, 2001).

Definition på aktivitet

I ergoterapi er det gjort flere forsøg på at definere ordet aktivitet. Der er ikke én endegyldig definition men flere forslag som her knyttes sammen. Traditionelle definitioner handler om de almindelige og familiære ting som mennesker gør dagligt, ifølge Christiansen, Clark, Kielhofner & Rogers (1995). Denne brede definition viser

mangfoldigheden af ordet aktivitet, som blandt andet indeholder de følelsesmæssige, de fysiske og spirituelle dimensioner med sammenhæng til personens velvære. Forståelsen af aktivitet bør tage udgangspunkt i det mennesker gør, hvordan de gør det og hvorfor (ibid.). Derfor lægges der vægt på at aktiviteter skal være meningsfyldte (Kielhofner, 2006) og have værdi (Canadian Association of Occupational Therapists CAOT, 1997).

Aktiviteter forstås og defineres forskelligt af mennesker og har forskellig betydning – det der kan være meningsfyldt for én person behøver ikke være det for en anden.

Aktiviteter handler om hverdagsopgaver og funktioner som optager personens tid og opmærksomhed og ses oftest inddelt i følgende kategorier: 1) egenomsorg og daglige opgaver for at opretholde hverdagen, 2) arbejde og 3) aktiviteter med lystbetonet indhold som leg (CAOT, 1997; Kielhofner, 2006). Ergoterapeuter har foreslået yderligere kategorier som søvn (Christiansen, 2005) og rekreation. Rekreation foreslåes i ValMO - The Value, Meaning and Occupations Model, som kategoriserer hverdagens aktiviteter med udgangspunkt i en interaktion med personen, opgaven og omgivelserne (Persson, Erlandsson, Eklund & Iwarsson, 2001). Også andre teoretiske modeller bygger på at personens engagement i aktiviteten påvirkes ved en gensidig interaktion mellem personen og omgivelserne. Omgivelserne ses både som det fysiske miljø og de sociale omgivelser og sammenhæng til andre mennesker (Kielhofner, 2006).

Det kan konkluderes at definition på aktivitet er et samspil mellem personen, omgivelserne og opgaven – og ifølge Persson et al. (2001) vil det sige at når opgaven er blevet valgt og udført af personen er det blevet til en aktivitet.

Betydning af aktiviteter for mennesker

Det er essentielt for mennesker at gøre noget og at udføre aktiviteter. Det vi gør, det vil sige aktiviteten vi udfører, er ikke det centrale. Aktivitet handler også om hvem vi er og hvad vi bliver til, og har dermed sammenhæng til personlighed og den livslange udvikling (Wilcock, 1999). Hvem vi er, kan for eksempel handle om at få følelsen af værdighed tilbage efter en sygdomsperiode. Og hvad vi bliver til kan for eksempel handle om at fastholde eller genetablere deltagelsen i det sociale netværk efter længere tids fravær fra arbejdspladsen.

En persons egne værdier og behov er væsentlige og påvirker oplevelsen af den aktivitet som udføres. Frem for at have tanke på at opgaven bare er en praktisk ting som skal udføres, kan det være udviklende at have fokus på indholdet og betydningen af opgaven. Det handler med andre ord om at forstå den opgave som udføres, hvilket giver betydning til livet (ibid.). Det kan også give oplevelsen af mening i livet og har derfor sammenhæng til menneskets sundhedstilstand og velvære (CAOT, 1997).

Udover dette handler betydningen af de daglige aktiviteter om at få tilført andre dimensioner til sin personlighed, for eksempel at få flere udtryksmuligheder ved at være kreativ. Det handler også om at opleve meningsfuld tilknytning til andre mennesker samt at finde betydning i de steder og pladser hvor vi bor og færdes (Hasselkus, 2002). Det omgivende miljø har stor indflydelse på de aktiviteter som mennesker udfører, og gensidigt påvirker aktiviteterne mennesket og er med til at skabe omgivelserne og miljøet (CAOT, 1997).

Miljø

Betydning af omgivelser

Mennesker indretter sine omgivelser og territorier ud fra egne værdier og ud fra egne behov og kan dermed føle sig hjemme på det sted, som skabes. Et sted som har speciel betydning for et menneske vil typisk være et hjemland, et hjem eller en bestemt plads. Denne plads handler først og fremmest om et fysisk sted med tryghed (Tuan, 1977). Endvidere handler det også om den personlige følelse for en plads og oplevelsen som fandt sted og tanker om de mennesker som var på stedet (Hasselkus, 2002). Miljøets udformning påvirker menneskers trivsel og velvære. Studier viser, at de omgivelser som synes at være positive for en person kan være en negativ oplevelse for en anden. Menneskeskabt natur, miljø og kunst kan have en decideret negativ effekt på stressramte mennesker, og derfor kan de have indflydelse på personens oplevelse af velvære (Ulrich, 1999). I ergoterapeutisk forskning er der øget interesse for de fysiske og sociale faktorer i omgivelserne, som har indflydelse på aktivitetsudførelsen (Iwarsson, 2007). Den ergoterapeutiske forskning har hidtil haft mest fokus på det fysiske miljø. Ifølge Iwarsson & Ståhl, 2003, er der blandt andet forsket i tilgængelighed og anvendelighed og design for alle. Ifølge Küller (2005) overses betydningen af omgivelserne, selvom omgivelserne udgør en vigtig ramme for menneskets oplevelse og velvære.

De tre skoler

Som en konsekvens af udvikling og forskning og fremsatte teorier om de helende effekter fra haverne som anvendes i sundhedssammenhænge har Stigsdotter og Grahn (2002, 2003) fremstillet en opdeling i tre skoler: The Healing Garden School, The Horticultural Therapy School og The Instorative School (tidligere The Cognitive School). The Healing Garden School og The Horticultural Therapy School kan ses som to poler, hvor den ene står for nydelse, æstetik og oplevelser i haven, og hvor den anden står for aktivitetsudførelsen i form af havearbejde. The Instorative School er en kombination af de to skoler med bevidst indretning til sanse- og erindringsoplevelser, aktivitetsudøvelse samt plads til refleksion.

The Healing Garden School

Ifølge The Healing Garden School opnås sundhedseffekten ved oplevelser i havens rum under påvirkning af design og indhold. Der er fremsat tre teorier som underbygger denne tankegang. Den ene teori tager udgangspunkt i at sundhedseffekten fremmes af en genopbyggende eller nærende påvirkning af hjernen. Dette er med baggrund i et biologisk synspunkt hvor mennesket er tilknyttet naturen fra tidligere tider. Teorien bygger på at naturlignende omgivelser og den vilde natur har en positiv effekt på hjernens restitution (Stigsdotter & Grahn, 2002). En anden teori er påvirkningen af de højere kognitive funktioner, hvor hjernen let kan overbebyrdes på grund af bevidst koncentration (directed attention) på de daglige arbejdsopgaver og samtidig frasortering af andre irrelevante stimuli. Dette udtrætter hjernen. En modvægt til den bevidste koncentration er en ubevidst og spontan opmærksomhed (soft fascination), som har uanet kapacitet. Denne ubevidste opmærksomhed kan stimuleres ved elementer fra naturen som fascinerer og som ikke kræver større tankevirksomhed og anstrengelse at bearbejde (Kaplan & Kaplan, 1989). En tredje teori er at naturen og haven i sig selv ikke kræver mere af mennesket

end det kan magte, hvilket fremmer selvfølelsen af kontrol og passende krav som balancerer til personens ressourcer på det givne tidspunkt (Stigsdotter & Grahn, 2002).

The Horticultural Therapy School

Ifølge The Horticultural Therapy School opnås sundhedseffekten ved aktivitetsudførelse i havens miljø (Stigsdotter & Grahn 2002), det vil sige selve arbejdet med at dyrke planter og grøntsager og anvende det til eget formål eller til salg. Baggrunden for at aktiviteter har en sundhedsfremmende egenskab, kan komme fra det synspunkt at mennesker har en medfødt trang til at gøre noget, at være aktive og udføre aktiviteter og arbejdsopgaver. Ifølge Wilcock (1993), har mennesker behov for at anvende kapacitet og evner i motiverende og vedvarende aktiviteter og derved opretholde livet og fremme sundheden. Eller som Persson, Eklund & Isacson (1999) fremstiller det, at mennesker har behov for aktivitetsudfoldelse fordi at meningsfulde aktiviteter kan give glæde, tilfredsstillelse og en positiv belønning og kan være en flow-oplevelse. Flow-oplevelsen kan, ifølge Csikszentmihalyi (2005a), opnås når personen bevidst fokuserer på en opgave som opleves som en positiv, ubesværet og samtidig fuldt koncentreret indsats, hvor tidsfornemmelsen forsvinder og opmærksomheden samles om en bestemt aktivitet med et klart mål som er tilpasset personens ønsker og formåen

The Instorative School

Ifølge The Instorative School fremmes sundhedseffekten ved en kombination af flere faktorer - personen, havens rum og aktiviteten - som har positiv indflydelse. Ifølge Stigsdotter & Grahn (2002) afhænger disse faktorer dels af personen selv og personens erfaringer og dennes evne til at reflektere i den tid hvor en aktivitet udføres. En faktor yderligere handler om personens relationer til andre mennesker, idet mennesker i bund og grund har behov for socialt samvær (Csikszentmihalyi, 2005). Endvidere kan en faktor være den tilknytning mennesker har til andre mennesker og til dyr eller endda til ikke- menneskelige elementer som for eksempel sten eller træer (Searles, 1960). Sundhedseffekten fra havens rum opnås, som ved The Healing Garden School, med påvirkning af design og indhold. Endvidere fremmes effekten via den variation af sanseoplevelser og erindringsoplevelser som stimuleres i havens rum i kombination med de udførte aktiviteter. Miljøet stimulerer til erindringsoplevelser, hvor personen mindes om sine aktive år, især fra barndommen og ungdommen, hvor der var mulighed for at udvikle sig og danne sin identitet. Alt i alt bidrager det til at personen får et mere positivt billede af sig selv og sin formåen (Stigsdotter & Grahn 2002). Sundhedseffekten ved aktivitetsudførelse i havens miljø er de samme som ved The Horticultural Therapy School.

Rehabiliteringshaven i Alnarp

Opbygningen af Alnarps Rehabiliteringsträdgårdar

I år 2002 designes og anlagdes en serie haver i en lukket have på området i Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp. Udgangspunktet var at havemiljøet handler om sanse- og følelsesmæssige oplevelser på lige fod med aktivitetsoplevelser. Dermed blev haven anlagt med vægt på *The Instorative School*. Formålet med haven var at rehabilitere personer som lider af symptomer efter udbrændthed og stress. Udgangspunktet har været erfaringer fra rehabilitering af personer med posttraumatisk stresssyndrom fra krigens tid samt universitetets egen forskning om menneskers

tilknytning til naturen, dyr og andre mennesker i forhold til personens funktionsevne. Rehabiliteringshaven har til formål at være et sted for behandling, undervisning og forskning. Forskere forsøger at sammenkæde teorier om have-*dyrkningens* sundhedsfremmende effekter med teorier om have-*rummets* sundhedsfremmende effekter (Grahn 2005b).

Grundtanken

Rehabiliteringshaven er opbygget og designet ud fra to modeller. Den ene model tager udgangspunkt i hvordan naturen opleves af mennesker, som er stressramte eller har symptomer efter udbændthed eller har kroniske smerter. Og der tages udgangspunkt i omfanget af krav, som disse personer er i stand til at forholde sig til i omgivelserne (Stigsdotter & Grahn, 2002, 2003). Dette bunder i holdningen at mennesker som er i krise eller som er sygdomsmæssigt påvirket, først og fremmest kan forholde sig til ikke- menneskeskabte materialer som naturmaterialer af sten og vand, dernæst til dyr og til sidst til mennesker, hvor det er sværest at forholde sig til nære relationer frem for fjernere bekendtskaber (Searles, 1960). Den anden model er otte karakteristika, som er differentieret ved studier af grønne områder, parker og havers rum. Disse otte karakteristika har vist sig at være nødvendige for at mennesker kan finde rum til at opleve og veksle mellem passiv rekreation og følelsesmæssig-, aktiv- og kreativt deltagelse (Grahn, 1991). Det drejer sig om arketyperne: rofyldt med plads for at finde fred og ro; vildhed hvor naturen ser ud til at være uberørt; artsrigdom med forskellige planter og dyr; rum til tanke og refleksion; åbent med udsigt og overblik over det som foregår; privat og trygt sted med mulighed for at være sig selv; socialt samvær og mulighed for at møde andre mennesker; samt kulturelt med plads til historiske og religiøse begivenheder (Grahn, 2005b, Stigsdotter & Grahn 2002, 2003).

Virksomheden

I den daglige virksomhed er der ansat fem personer, som ledes af en ergoterapeut. De ansatte ved virksomheden har mere end én uddannelse som kan anvendes i rehabiliteringsarbejdet. Teamet har store kompetencer og spænder vidt i viden og faglighed. Det daglige faste team for deltagerne består af ergoterapeut og specialpædagog/ landskabsingeniør, som sørger for strukturen og tilpasning af øvelser og aktiviteter. Gartneren/landskabsarkitekten har sit daglige arbejde i virksomheden og skal til dels udføre de ideer som forskergruppen og teamet kommer med, for eksempel at etablere og udvikle en kontrastrig og varieret have til hvile og arbejde, og skal også vejlede og vælge tilpassede haveaktiviteter til deltagerne. Fysioterapeut tilbyder individuel behandling og psykoterapeut tilbyder individuelle samtaler. Teamet har fælles mål med rehabiliteringen og udgår fra ude miljøets sundhedsfremmende virkninger på deltagerne. Gruppen består af maksimalt otte personer som deltager i et 12 ugers rehabiliteringsforløb med henblik på at komme tilbage til arbejdsmarkedet eller i uddannelsessystemet (Bengtsson, Lavesson, Lindfors, Tauchnitz, Tenngart, & Welén-Andersson, 2005).

PROBLEMSTILLING OG FORMÅL

I det følgende beskrives baggrunden for at jeg satte fokus på aktiviteterne som udføres i de omgivelser som Rehabiliteringshaven tilbyder. Inden opstart af denne undersøgelse var min forforståelse, at de mennesker som deltager i et rehabiliteringsforløb i Alnarps Rehabiliteringshave ville lægge vægt på aktiviteter som indeholdt havearbejde. Jeg gik ud fra at haveterapi især ville handle om havearbejde. Jeg ville derfor undersøge om aktiviteten virkeligt var det vigtige for deltagerne eller om det var omgivelserne – naturen, haven, personalet, gruppen med mere – som havde betydning eller om det var samspillet som var nøglen til den succes som Alnarps Rehabiliteringshave har.

Formålet med dette speciale har været at undersøge hvilke aktiviteter deltagerne i Alnarps Rehabiliteringshave oplever og beskriver som værende betydningsfulde og at undersøge faktorer i omgivelserne som har sammenhæng til aktiviteten.

METODE

Undersøgelsesdesign

Formålet har været at sætte fokus på deltagernes oplevelser og følelser og at skabe en åbenhed overfor deres personlige beskrivelse af den betydning som aktiviteterne og omgivelserne fik i deres rehabiliteringsforløb i terapihavens miljø. Derfor valgtes en eksplorativ undersøgelse, det vil sige en udforskende tilgang med en kvalitativ forskningsmetode som gav mulighed for at gå mere i dybden i personens tanker og oplevelser (Kvale, 2005). Forskningsfokuset er blevet belyst på grundlag af narrative interviews med en interviewguide med åbne spørgsmål og kortlægning samt rundvandring i Alnarps Rehabiliteringshave. Det narrative interview er valgt med den hensigt at give interviewpersonerne mulighed for at fortælle frit og beskrivende om deres forløb. Ifølge Mattingly & Lawlor (2000) kan interviewpersonerne ved fortællingen skabe deres egen historie, som på det tidspunkt er sandheden. Fortællinger anvendes til at organisere tankerne og giver derfor mening til det som er oplevet. Fortællinger giver anledning til at komme ind på fortiden, nutiden og fremtiden (ibid.). Interviewguiden med åbne spørgsmål (bilag 1) er valgt som støtte til at møde interviewpersonerne med relevante og ensartede temaer med mulighed for at nye og uforudsete aspekter kunne komme frem under det kvalitative interview (Jacobsen, 1993). Ifølge Ranger & Westerberg (2004) er kortlægningsmetoder og rundvandring supplerende metoder som kan underbygge undersøgelsen. Formålet med kortlægning har været at få markeret og afdækket de pladser hvor interviewpersonen oftest opholdt sig og betydningen heraf. Formålet med rundvandring i Alnarps Rehabiliteringshave har været at samle information som var knyttet til miljøet og aktivitetsudførelsen og for at supplere og uddybe interviewet.

Målgruppe

Den gruppe af deltagere som har gennemgået og afsluttet et rehabiliteringsforløb i Alnarps Rehabiliteringshave i marts måned, hvor specialet påbegyndtes, blev valgt da personerne forventedes at have oplevelserne præsent. På et fælles opfølgningsmøde blev de otte deltagere informeret af virksomhedens leder om dette forestående masterspeciale og mit behov for interviewpersoner. Alle blev spurgt om de ville deltage. Heraf tilkendegav fem deltagere at de var interesseret. Efter nærmere kontakt valgte to personer ikke at deltage, dels på grund af indlæggelse og dels på grund af manglende lyst til at deltage. I alt tre svenske kvinder mellem 47 og 56 år deltog i undersøgelsen.

Kvindernes rehabiliteringsforløb var fordelt på 8 - 12 uger, september - december 2006. En deltager fik yderligere 10 gange individuelt forløb til medio april 2007.

Dataindsamling

Interviews af 45-60 minutters varighed blev foretaget ultimo marts og primo april fordelt på tidsrummet kl. 10.00 – 15.00. Intervieweren talte dansk og interviewpersonerne talte svensk. To interviews foregik i Alnarps Rehabiliteringshave i henholdsvis det opvarmede drivhus og i fysioterapeutens behandlingsrum. Disse to interviewpersoner foretog også rundvandring i haven samt kortlægning. Det tredje interview foregik i personens hjemby på det lokale bibliotek, valgt af personen selv. Som en konsekvens heraf udførte denne interviewperson ikke rundvandring i rehabiliteringshaven, men udførte kortlægning. Kortlægning er blevet anvendt til de tre interviewpersoner, som udfyldte eller fik hjælp til at udfylde kortet ved at markere med kryds eller tekst eller skraver hvor de foretrak at opholde sig. Samme kort blev anvendt ved rundvandringen. Denne blev igangsat med oplæg om at interviewpersonen skulle udpege og fortælle om aktiviteter som havde betydning og som blev udført i rehabiliteringsforløbet. Rundvandringen blev styret af interviewpersonen, varede i 15 minutter og er blevet foretaget direkte efter interviewet. Samtalen under rundvandringen er blevet optaget på diktafon. Data som var relevant og med tilknytning til emnet er blevet oversat. Interview er blevet optaget på digital diktafon og aflyttet umiddelbart efter. Interviewene blev delvist transskriberet. En årsag hertil har været at jeg ikke kunne afskrive det svenske sprog, men i stedet måtte jeg oversætte direkte under aflytningen af båndet. Som konsekvens heraf har jeg valgt udelukkende at oversætte det som havde relevans for undersøgelsen. Jeg fravalgte således fortællinger og besvarelser om andre emner. En anden årsag har været at notater som middel er fyldestgørende, ifølge Jacobsen (1993). Jeg valgte dog at afskrive samtlige temaer og emner som indeholdt faktorer om aktiviteter og omgivelser. Ved første aflytning har jeg afskrevet sætninger og ord og nogle af disse blev aflyttet flere gange. Grunden hertil har været at jeg ville være sikker på, at jeg forstod meningen i sammenhængen og at jeg undgik misforståelser imellem det svenske og det danske sprog. Ved anden aflytning tilføjedes flere detaljer og særlige passager således at der blev dannet tekststykker, sætninger og citater. Citaterne er blevet rensat for interviewpersonernes talesprog og mulighed for misforståelser. Ord med risiko for fejlversætning for eksempel ord med skånsk klang eller ord som ikke blev alment brugt, som "*dinkelmjöl*" eller "... *havde betydning for ens mående*" eller "*de havde tentokler og kunne se...*" er blevet skrevet ned i sin sammenhæng og er blevet præsenteret for en eller flere svenske personer som kunne oversætte og forklare det svenske ords betydning.

Data bearbejdning

Jeg har valgt narrativ analyse af de tre interviews. Der skelnes mellem analyse af narrativer og narrativ analyse, ifølge Calander (1999). Analyse af narrativer indebærer at data består af fortællinger. Narrativ analyse indebærer at data ikke behøver være fortællinger, men kan være det. Analysen består således af data, som forskeren sammensætter til en fortælling, hvorfor at det er en konstrueret fortælling som udgør analysen. Målet med narrativ analyse er at organisere data til en sammenhængende fortælling som skaber ny mening ud fra det undersøgte (ibid.). Analysen kan ses som en mere sammenhængende sammenfatning af de mange beretninger og svar som er kommet fra interviewpersonerne frem for de enkelte spredte historier (Kvale, 2005). Ønsket har været at formidle data i en fortællende form, da det ville blive mere personligt ud fra interviewpersonernes unikke beretninger. Målet har været at organisere data til en sammenhængende fortælling og dermed få en ny mening af kvindernes fortællinger og svar. Narrativ analyse foretages udelukkende på fortællinger som hører til forløbet i rehabiliteringshaven og udelukker således livshistorier, sygdomshistorier og aktivitetshistorier. De tre interviewpersoners navne og telefonnumre er kendt af interviewer, men er fortrolige og anonymiseret i projektet. For at gøre fortællingerne lige så personlige som de var under interviewet kaldes personerne for Anna, Britta og Carina.

Resultatafsnittet er inddelt i to hovedafsnit: 1) Fortællinger fra de tre kvinder hvor hvert interview er blevet analyseret hver for sig, og hvor data fra vandringen og kortlægningen er sammenfattet og analyseret, og 2) Analyse af fortællinger som er en opsamling og en tværanalyse af det første afsnit og således en konklusion.

Ved vandringen og kortlægningen har fokus ligget på aktivitetsudførelse og faktorer i omgivelserne som har betydning for de tre interviewpersoner. Fokus har også ligget på de otte karakteristika, som skulle findes i rehabiliteringshaven. Kortene som blev anvendt var på A3 størrelse og er efterfølgende gentegnet af mig på A4 størrelse. Den blå streg er en kopi af det som interviewpersonerne markerede og den svenske tekst er kopi af det en interviewperson skrev (se bilag 2, 3 og 4). For visuelt at sammenfatte og tydeliggøre data har jeg efterfølgende overført data fra de tre bilag samt data fra rundvandringen til et fælles kort (se bilag 5).

RESULTAT

Fortællinger

Resultatet er fremkommet på baggrund af databearbejdningen ved narrativ analyse ud fra de tre kvinders fortælling og svar. Resultatdelen er inddelt i tre afsnit: Anna, Britta og Carina med en fortælling om hver persons oplevelse af betydningen af aktiviteter og faktorer i omgivelserne som har betydning. Analysen har givet anledning til en ensartet opbygning af resultatafsnittet med en indledning for at give læseren et billede af kvinderne. Derefter er resultatafsnittet inddelt i tre hovedafsnit: aktiviteter som har haft betydning, omgivelserns betydning samt afsnit om kortlægning og rundvandring. Hver fortælling slutter med afsluttende ord fra kvinderne.

Anna - 56 år

Forløbet – at være den man er

Da Anna startede rehabiliteringsforløbet i Alnarps Rehabiliteringsträdgårdar følte hun sig angst og syg. Hun kom med den indstilling, at hun ville kigge og se stedet an, men denne holdning ændredes snart, da hun erfarede at der ikke var krav til hende ved at være på stedet *"man kunne være den man var, eller den man ikke vidste, hvem man var"*. Anna deltog ikke altid i de planlagte aktiviteter, når hun havde andre behov og *"måtte sætte sig i en stol og tænde et lys og lytte til musik. Man blev alligevel set, der var nogen som så en, følte jeg"*. Fra gang til gang bestemte hun om hun ville deltage eller stå ved siden af og kigge, eller om hun hellere ville ligge og hvile. Sådan et miljø har hun aldrig truffet før, hvor hun kunne mærke efter egne behov og ønsker.

Aktiviteter som har haft betydning

At tage noget med hjem fra Alnarp

Først og fremmest fortalte Anna om behandlingen hos fysioterapeuten og støttesamtalen hos psykoterapeuten, hvilket var tilbud som hun gerne tog imod. Fodmassage var den første aktivitet som Anna nævnte som betydningsfuldt. Endvidere betonedes hun, at følelsen af at der ikke blev stillet krav, var det mest betydningsfulde. Der var ingen som krævede at *"jeg skulle udføre det som var bestemt for dagen"*. Anna fravalgte ikke opgaver, men fortalte at hun ikke var meget for at omplante blomster, men gik mest rundt og kiggede på, når de andre arbejdede. Hun har dog taget blomsterskud med hjem, som blomstrer nu i dag. Det betyder meget at have blomster med hjem og Anna bliver varm i stemmen, når hun fortæller om dette emne. *"Jeg blev meget glad, da jeg så at de blomstrede - at der blev liv og at der kom noget som var skabt på Alnarp og dermed et tilhørsforhold til Alnarp"*. Dette tilhørsforhold optog Anna, og hun grinede og fortalte med glæde i stemmen at hun nu dagligt laver pesto derhjemme. *"Jeg lærte det her. Jeg elsker pesto og jeg tog ud og købte en maskine og nu laver jeg min egen pesto og er blevet afhængig af pesto - det er jo også en lille bid af Alnarp"*.

Oplevelser og minder

Anna lagde vægt på at skabe noget som hun selv eller andre havde gjort var vigtigt, *"... jeg vidste ikke noget om blomster og bier – næsten, men det gør ingenting. Der kommer et godt resultat alligevel og jeg har lært mange nye, små ting"*. At skabe noget var for Anna ikke kun et produkt. Hun fortalte om stedets gartner som bagte brød, hvilket for hende handlede om tryghed og en omsorg samt at opleve at ovnen var varm og lugtede godt, *"... det har stor betydning – en omsorg at man har gjort noget for andre"*.

Anna plukkede æbler på trods af at hun ikke plejer at plukke æbler. Men at plukke æbler og tage dem med ind til huset og se på dem, havde værdi for Anna. *Jeg kan ikke fortælle hvorfor det var specielt, ... de var pæne (at se på), om det var farverne som var så blanke og*



røde og indbød til at blive plukket, det ved jeg ikke. De skulle betragtes, jeg tog dem ikke med hjem, men lagde dem derinde (i huset)... Det betyder noget, fordi farverne på æblerne mindes jeg stadig". Flere gange fortalte Anna om noget som mindede hende om tidligere tider eller episoder i tilværelsen. En oplevelse som hun beskrev og som blev underbygget ved rundvandringen, var at gruppen fik afslapningsøvelser i drivhuset, hvor de lå på halmballer. Anna beskrev oplevelsen kortfattet med *"at det var noget vældigt specielt og det lugter af hø (halm) og er noget som jeg kender fra da jeg var lille... det gav minder og det mindede om barndommen - lugtene og når man dansede midsommerdans"*. Andre minder som kom frem i erindringen fra omgivelserne var *"den stille natur, som er fredfyldt – et fredfyldt miljø. Det genkender jeg"*.

Det som berørte

I forløbet blev Anna præsenteret for øvelser som berørte hendes følelser. Hun deltog altid i de planlagte øvelser og fortalte at det var frivilligt og trygt og præciserede at alt som hun udførte var godt for hendes velbefindende. *"Jeg kalder Alnarp for mit lille Sagoland (eventyr og barndomsland) og det betyder at man må være lille, selv om at man er en gammel tante"*. Anna blev stille og eftertænsom ved dette emne og fortalte at det har stor betydning for hende, fordi at hun måtte være på stedet uden at der stilledes krav til hende og *"at man bliver set som individ, man spiller ingen roller og gør sig ikke til for andre, man er sig selv... Det er følelsen af at være god nok, som er vigtig"*. Visse aktiviteter, Anna udførte, berørte mere end andet, for eksempel da gruppen i en periode malede i billedterapi og når de andre gav deres mening om hendes billede *"når de fortalte om noget som jeg ikke selv have tænkt på, det kunne berøre"*.

Omgivelsernes betydning

Trygge rammer

Anna færdedes udelukkende i det lukkede område i haven og i huset og fortalte at hun foretrak at være inden døre. *"Når det krævedes at vi skulle være ude, så var jeg ude med gruppen, altså bortset fra når der skulle graves eller plantes, så kunne jeg vælge at være inden døre"*. Umiddelbart var der ikke pladser i haven hvor Anna kunne finde hvile og hun valgte da at gå ind, hvis hun skulle have den optimale afslapning. Hendes



forklaring på at hun foretrak at være inden døre var at *"det kan være at der er struktur rundt omkring en og at det er mere trygt... med faste rammer"*. Anna følte sig tryk og trivedes i fysioterapeutens lille rum. Hjemme har hun nu skabt sig et lignende lille, omgivende rum. *"Jeg har fået hjælp til at slappe af - at turde slappe af, det er jo en træning... jeg tror jeg har*

lært det, fordi det var så regelmæssigt her". Dagen begyndte altid med at gruppen mødtes og drak te, hvilket blev efterfulgt af afslapning. Denne start på dagen var centralt for Anna. Dernæst var der en øvelse eller aktivitet og *"vi rundede dagen af i fællesskab præcis som vi begyndte dagen, og det tror jeg har betydning"*. Rummet

hvor gruppen som regel drak te, var et lille drivhus som var placeret op af huset, og Anna fortalte at *"det var passende i størrelse og var et fredfyldt sted"*. Anna lagde flere gange vægt på at det var muligt at gå rundt i omgivelserne og bare være til stede, *"man gik omkring og bare var og gjorde ingenting. Ingen sagde til mig, at du var ikke ude og gjorde ikke hvad du skulle, her fik hver og en lov at skabe det de formåede at skabe"*. Haven føltes som et større miljø, men ikke uden rammer og Anna beskrev at haven ikke var for stor og at personalet og hele gruppen var rundt omkring hende *"for man kunne se de andre og gik sammen selvom man gik alene i haven"*. Det som umiddelbart gjorde størst indtryk på Anna var at der ikke var krav til hende og at hun havde følelsen af at blive *"båret af usynlige hænder"* og at nogen tog sig af hende. At personalet støttede ved at være opmærksomme på hvordan hun havde det. Også gruppen var vigtig i den sammenhæng og var en støtte og en tryghed i forløbet, *"man kunne gøre ingenting og var alligevel med i gruppen"*.



Anna plads

En øvelse som deltagerne fik en af de første dage i rehabiliteringshaven, var at finde sin egen plads og *"det var en følelsesmæssig oplevelse, for den del af naturen jeg vælger, skal svare til hvordan jeg føler mig"*. Ved rundvandringen viste Anna den plads hun havde valgt og hun beskrev årsagen til sit valg. *"Da jeg kom hertil var jeg meget angst og var i ubalance. Jeg valgte denne plads fordi jeg kunne lægge mig her. Der var ingen stol men kroppen kunne ligge og hvile (på en bæk ved en bålplads). Her havde været tændt bål og det mindede om at man har stegt pølser – en følelse af at være sammen, men alligevel ret øde. Så kunne man ane at der kunne sidde mennesker, hvis de ville"*. Anna fortalte, at hun ikke lå på bænken mange gange og ikke anvendte denne plads, men skulle hun vælge en plads igen som ny deltager i begyndelsen af en ny Alnarpstid, så havde hun valgt den samme plads *"for følelsen af sorg er den samme"*.

Kortlægning og rundvandring (bilag 2)

Anna foretrak at opholde sig inden døre. Hun markerede på kortet at hun færdedes og trivedes bedst i det lille drivhus ved huset hvor gruppen drak te, inde i huset hvor hun fandt hvile, i drivhuset med afslapning på halmballer, i fysioterapeutens behandlingsrum hvor hun fik fodmassage og i det opvarmede drivhus hvor hun havde samtaler med psykoterapeuten. Endvidere ved æbletræerne hvor hun plukkede æbler og hvor hun også havde valgt sin egen plads. Fællesnævneren for de valgte pladser var at det var små, trygge og indrammede rum eller pladser med mulighed for refleksion og læring og for at få nye færdigheder og kundskaber, som kunne anvendes i hjemmet. Områderne havde tydelighed og viste hvad der kunne foregå. Pladserne indeholdt elementer fra de otte karakteristika. Det være sig steder hvor Anna kunne finde hvile rent fysisk og tankemæssigt og have følelsen af at være i en anden verden og hvor hun kunne finde en egen tryk og uforstyrret plads, men samtidig mulighed for at se de andre i gruppen og være en del af gruppen. Annas plads og æbletræerne var i

den mere uberørte og vilde del af haven, men netop Annas egen plads og æbletræerne indikerer også tydeligt at her kan der ligges/siddes i samvær med andre mennesker med bål eller her kan der plukkes æbler.

Annas afsluttende ord

"Alle politikere som bestemmer ... bør komme hertil for at opleve den enorme rigdom som naturen giver og som mennesker giver - for trods alt er det mennesker som gør at stedet er som det er... Det er fuldt tilstrækkeligt og lidt til. ... Det er et unikt miljø og det kan ikke forklares for andre i sine omgivelser, det skal opleves".

Britta - 47 år

Brittas første indtryk af rehabiliteringshaven

"Det første indtryk var at stedet var så lille og jeg tænkte hvad kan dette indeholde... var lidt skeptisk. Men jeg kom hertil i efteråret hvor det var en vidunderlig årstid med mange blomster og vi havde en lang sensommer, hvor der var utrolig megen mulighed for at plukke smukke blomster". Dette fortalte Britta med glæde og latter i stemmen og fortsatte med at fortælle om alle de grøntsager, som hun måtte tage med hjem og som havde betydning for hende. *"Det er følelsen af at bære noget hjem og tage en del af Alnarp med sig hjem... og samtidig kunne få nytte af det. Det er ikke det samme at købe det, nej, at man selv har været i jorden og lugte (til jorden og grøntsagen er bedre).* Britta fortalte at det var muligt at komme så tæt på sig selv og alle sine sanser *"og at alle sanserne står åbne, man åbner så meget op og det i sig selv får så stort indhold".*

Aktiviteter som har haft betydning

Hvad det medførte

Det var en speciel dag hvor gruppen plukkede æbler i æblelunden, som Britta fortæller om med glæde. *"Her er så utrolig mange æbler med alle de sorter som vi kan se og smage på. Jeg kunne ikke tidligere spise æbler fordi jeg havde problemer med at synke og var krampagtig efter en whiplash skade. Jeg lærte mig at spise æbler*



her, altså direkte at plukke og skære og spise". Britta tog derfor mange æbler med sig hjem, for følelsen af forandring havde betydning.

Endvidere har billedterapi stimuleret hende til at genoptage at male sine følelser og det lykkedes *"at få følelserne frem gennem billeder og vi havde megen samtale (om billederne). Atmosfæren og gruppen tillod at åbne op, så det gav utroligt meget, og billedterapi betyder absolut meget for mig".* Ligeledes er hun begyndt at skrive digte og hun udtrykker sig gerne på skrift eller på billede.

Britta fravalgte ikke aktiviteter som hun af fysiske årsager ikke kunne udføre, men udførte det som hun formåede og var alligevel med i arbejdsfællesskabet. Hun blev vejledt af personalet til at undgå de tungeste løft og ”*sætter (selv) grænser når vi for eksempel skulle grave og ved at jeg får ondt af at gøre det*”. Britta fortalte at hun har lært meget som hun kan anvende og har fået redskaber med sig hjem som hun kan arbejde videre med. Behandlingen ved fysioterapeut beskrev Britta som den del af rehabiliteringen ”*hvor det er gået mest dybt, med størst fremgang og var mest fantastisk. Det vækkede meget og derfor måtte jeg fortsætte (med individuelt) da det blev for meget at bearbejde. Det var stærkest ... Jeg har jo selv fortsat min proces med afspænding hjemme hverdag... og hvor jeg også kan finde et hvilerum. Det er enormt stort at jeg har fået det redskab*”. Dog er der fortsat stor forskel på at begå sig i verdenen udenfor rehabiliteringshaven, hvor hun skelner mellem at ”*her er der hvile rum og derude er der fortsat stress*”. En øvelse var at lave en pausepind, som markerer og symboliserer et behov for at holde pause. Britta anvender ikke pausepinden, men ”*den findes, og jeg ser den hver dag. Det var ikke vigtigt med pausepinden, men det at forme den og det som blev, det er stærke billeder af minder. Jeg lagde noget i det at lave den, men ikke som symbol at nu skal jeg holde pause, det var mere processen som var vigtig*”. For Britta har det primære ikke været at udføre det færdige produkt, men i stedet var det at tage noget med hjem ”*da processen og følelsen er vigtig da jeg udførte det og at tage det med sig hjem. For eksempel har jeg stadig efterårsbuketten og ser den hver dag. Den vækker følelser af at være her, da jeg plukkede den, fællesskab og de venner jeg fik*”.



Forandringer

Julestemningen blev gradvist øget i december med en variation af aktiviteter, og især det at lave sin egen krydderipose, stimulerede Brittass følelse af jul. Britta fortalte at hun ikke ville have jul og havde det rigtigt dårligt inden julen. ”*Vi havde haft billedterapi og alt var gråt, sort og mørkt.. Men så kom de med grangrene hertil og vi kunne lave vores egen krans*”. Britta hængte kransen op i hjemmet og fortalte, at ”*det var fint og det blev mere okay at holde jul ... og (betydningsfuldt) at finde balancen til den kravløse jul og ikke gøre det så stort, som jeg måske havde gjort tidligere. Jeg lærte mig det og tog det til mig*”. Britta fortalte åbent om de forandringer som skete under forløbet og grinede glad når hun fortalte at ”*hele jeg er forandret og anderledes - jeg er mere jeg. Det er fantastisk og en stor omvæltning. Det kom successivt dels ved behandling hos fysioterapeuten og samtaler ved psykoterapeuten. Nu tænker jeg på "hvad behøver jeg" og ikke "hvad behøver alle andre". Sådan har jeg aldrig tænkt før, at jeg også har behov*”.

Omgivelsernes betydning

Behandlingen og haven supplerer hinanden

For at klare den stærke forandringsoplevelse anvendte Britta haven som mellemrum fra overgangen fra fysioterapibehandlingen og samtalen til det næste hun skulle. Hun fortalte at hun havde behov for det andet i haven også. *"Det var vigtigt at bare være i haven og være i sig selv, det er så vigtigt at blive og ikke bare lukke af og gå videre som man altid har gjort. Det har været tilladt at gå for sig selv og gå sin egen vej, bortset fra katten som kender alle følelser og som trasker med for den er lidt terapeutisk.* Britta har haft tilknytning til katten og kaninen. Dyrene havde betydning for hende fordi de ikke krævede noget af hende og *"man kan være den man er, det er det som er skønt med dyr... man kan bure sig inde og behøver det måske og der (hos dyrene) kan man få en krammer eller nærhed".* Britta fortalte at hun gik uden for den afgrænsede have til æblelunden, når hun ville være i fred og ville gå for sig selv og så fulgte katten efter. Det føltes godt og ligeledes når hun kom tilbage *"blev jeg mødt af personalet som har spurgt hvordan det var, så jeg blev set når jeg kom tilbage".* Det har betydning for Britta at personalet er så forskelligt og fortæller at de komplementerer hinanden med deres personligheder *"og bruger deres personligheder på sådan en positiv måde ... At blive mødt på den måde er betydningsfuldt".*



Personalet og gruppen har hjulpet og støttet Britta i hendes udvikling, og hun har set at hun ikke var alene og at hun kunne spejle sig i de andre gruppemedlemmer *"og man opdager at man har mange lignende tanker ... og at man ikke er anderledes".* Britta supplerede at hun tidligere har følt sig udenfor, *"og pludselig er man en del af et fællesskab og det fællesskab har været meget vigtigt".* Følelsen af fællesskabet fremkaldtes når deltagerne arbejdede sammen i køkkenhaven og for eksempel gravede rodfrugter op, eller når de plukkede æbler og fandt flere og nye sorter som skulle studeres og smages, eller når de plukkede buketter af blomster.

Omgivelserne inde og ude

Omgivelserne har været vigtige for Britta, blandt andet rummet med behandling hos fysioterapeuten, og huset som har givet en følelse af fællesskab, hvor hun har erfaret at det var muligt at være til uden at der var krav til hende. Britta fortalte at havde rehabiliteringen fundet sted i byen, var det ikke det samme. *"Bare følelsen at suge til sig og se alle planter og træer og de små huse og indretningen som man har indrettet med naturlige elementer, for eksempel med lammeskin på stolene – det er sådan det skal være.*

Britta kunne ikke svare på om hun foretrak at være inde eller ude *"for vi havde så fine stunder inden dørene, selv om der synes trangt, men atmosfæren og ånden inde gjorde det lige så skønt, så det har ingen betydning ... Og vi har gjort andre skabende ting*

inden døre for eksempel med uld". Britta anvendte også huset til at finde fred og ro, hvor hun satte sig med et tæppe. "Der er også skønne pladser inde, hvor man kan være sig selv og samtidig hører andre omkring sig. Man bliver set og man kan være i fred. Det er også vigtigt". Udenfor var det dejligt at være på grund af mange fine dage, og Britta var ude en stor del af tiden, "og vi nød virkelig hele efteråret og vinteren". Det store drivhus blev anvendt når gruppen for eksempel skulle lave pausepinde, billeder, duftposer, kranse til jul og tage stiklinger som skulle omplantes.

Sanse og erindringsoplevelser

Det store drivhus blev også anvendt til afslapningsøvelsen, de dage hvor fysioterapeuten stod for denne daglige aktivitet. Britta fortalte at afspændingen var vigtigt, dels at drikke te om morgenen og dels den efterfølgende afspænding. *"Det er utroligt vigtigt da det var svært i begyndelsen at slappe af Man kom i en anden stemning efterfølgende. Og dels så havde vi jo så fint vejr og lå på halmballer i det store drivhus, og nogle gange dryppede det på os ... At ligge på halmballer var hyggeligt, det lugtede og man genkendte det – og nogle gange hørte man bilerne, det var næsten som at ligge udenfor, man hørte fugle og alt andet rundt omkring og dyr som summede. Der var en halmlugt".*

At sanseoplevelse har været betydningsfuldt for Britta og hun fortalte at det har været rent luksus, når personalet har bagt brød og beskrev at *"først lugter man nybagt brød ... og så smagte det godt og lugtede godt – det tager man ind. Det er stort".* I denne sammenhæng fortalte Britta om afslutningen på dagen, hvilket var vigtig for hende, dels på grund af *"at man kunne sige hvordan dagen har været og hvad man har oplevet og hvad man tager med sig hjem"* og dels at gruppedeltagerne kan lægge dagen bag sig inden de tager hjem *"og det er meget vigtigt i processen med en afslutning og et brydningspunkt inden man går tilbage til virkeligheden"*.



Kortlægning og rundvandring (bilag 3)

Britta foretrak både at være inden døre og udenfor. De steder eller rum hvor Britta foretrak at opholde sig indeholdt elementer fra de otte karakteristika. Det var for eksempel rummene til samtale- og behandling og rum i huset eller i æblelunden, hvor hun kunne finde hvile og plads til refleksion, og rum hvor hun kunne være kreativ og skabende. Nogle pladser var specielt vigtige for Britta, og det er der hvor hun har haft følelsesmæssige oplevelser, erindringsoplevelser og sanseoplevelser. Det drejer sig om fællesskabsfølelsen i køkkenhaven, oplevelsen og processen med at plukke efterårsbuketter i bedene og at bringe dem med hjem, afspænding på halmballerne i det store drivhus og andre fælles aktiviteter i dette drivhus. Britta har også opholdt sig og arbejdet i de to andre drivhuse, *"men de føltes ikke lige så vigtige"*. Et vigtigt område var ved æbletræerne, hvor hun lærte at spise æbler og også den store æblelund

hvor hun gik til når hun ville være alene og hvor gruppen havde en pragtfuld oplevelse med at plukke mængder af æbler og køre dem til huset i trillebøre. Og endeligt var der hendes egen plads ved søen. Da Britta i første omgang fortalte om den plads hun valgte, var det kortfattet og præcist at hun havde valgt dammen ved stenen *"eftersom at jeg er så fascineret af sten og vand"*. Britta fortalte at hun kunne være sig selv der. Ved vandringen i haven blev emnet uddybet og Britta fortalte at dette sted gav hende minder om hendes mormor *"som betyder meget for mig"*. Det var først da hun fortalte sin historie, at det gik op for Britta at vand og sten og pladsen minder hende om mormoderen, hvor der var meget vand og sten og *"hvor jeg havde lykkelige stunder i min barndom"*. Britta fortalte at hun blev meget glad for at opdage denne sammenhæng.

Brittas afsluttende ord

"Det er blevet så stort – det var så lille, så utroligt lille, da jeg kom. Det er det der er så fantastisk med dette her sted ... at det har så stort indhold. Det er ikke til at beskrive for andre, for ingen kan forstå hvor stort indhold det har her. Det er noget som man bærer med sig resten af livet. ... Man skulle ønske at alle fik muligheden for at standse op og være i sådan en atmosfære som denne og opleve dette. Så kommer man til at værdsætte andre ting i livet".

Carina - 48 år

Carinas behov for at være udendøre

Carina fortalte at hun foretrak at være udendøre når hun kom til Rehabiliteringshaven. Hun var ude mest muligt, men når gruppen havde billedterapi, foregik det indendøre. Carina ville gerne deltage i billedterapi og *"ville ikke undvære noget"* men savnede indimellem *"at jeg kunne gå ud og få den tid udenfor"*. Indendøre opholdt hun sig også og især når der var afslapning. Carina fortalte om afslapningen i drivhuset, som var en speciel oplevelse, hvor de lå på halmballer med tæppe og pude. *"Vi kunne ligge og se på grenene fra træerne med rønnebær, som hang ind over taget"*.

Aktiviteter som har haft betydning

At tage noget med hjem

I september høstede gruppen grøntsager, blandt andet løg, rødbeder og pastinak og Carina beskrev med glæde i stemmen at de gravede hele området op. *"Det var dejligt fordi jeg elsker at arbejde ude i haven og gøre noget praktisk"*. Sidst på sæsonen kunne Carina tage grønkål med hjem *"... jeg lavede suppe derhjemme og fik inspiration af at høste selv og lavede mad af det. Det føles vældigt godt at høste selv og vide hvor det kommer fra og tage det med hjem og spise det. Rigtigt godt. Jeg værdsætter vældigt meget at være udendøre"*. Det var



vigtigt og positivt for Carina at hun kunne tage grøntsager og stiklinger med hjem, hvilket hun følte var generøst. Det var betydningsfuldt at kunne vise de medbragte produkter til familien. Carina fortalte at hun for nylig var begyndt at bage brød af speltmel, hvilket var inspireret af tiden på Alnarp. Hun har tillige forsøgt at finde frø til grønkål og vil dyrke det selv. *"Jeg tog stiklinger med hjem fra blandt andet pelargonier og lykkekløver... og har dem hjemme nu og jeg håber de overlever. Det føles også godt at have dem med sig. Det betyder absolut noget at have det med fra Alnarp"*. I efteråret plukkede Carina blomster og hun beskrev med glæde i stemmen, at hun tørrede blomsterne og lavede en buket og fortsat har den stående i entreen. Buketten er samlet med lædersnor, hvilket *"er pænt og dufter lidt af tjære, som jeg kan dufte hver dag. Det er dejligt, og det betyder meget at have minder med sig hjem"*.

At skabe med hænderne

At mennesker har udført noget med deres hænder og har lagt hele deres sjæl i, var inspirerende for Carina, og hun fik dermed selv lyst selv at gøre ting og sager. Der var



mange muligheder for at udføre skabende aktiviteter for eksempel at bage æblekage eller lave æblete af æblerne. Eller at filte uld og arbejde med ulden, hvilket Carina beskrev som *"en skabende virksomhed, hvor man kunne arbejde med sine hænder"*. At skabe noget med hænderne stimulerede Carina til at male, og hun har tænkt at fortsætte med at male akvarel. I det hele taget fik hun mere inspiration og mere lyst at gøre noget og blev mere aktiv derhjemme. *"På trods af at jeg rejste (2 timer hver vej), og det tog meget kraft at rejse langt og var mange timer borte, så synes jeg at jeg blev mere aktiv derhjemme. Ja man bliver i bedre humør - helt enkelt"*.

Øvelser med symbolsk værdi

Noget mere uhåndgribeligt er at hun har lært at tage pauser i hverdagen. *"Man behøver ikke gøre det færdigt (som man er i gang med), man kan standse op og tage pause, og så gøre det færdigt når du føler for det. Det føles godt at lære at tage pause ... og hjemme er det godt at tænke på at tage pause inden jeg bliver for træt, så kommer jeg hurtigere til kræfter igen"*. Andre aktiviteter blev udført som øvelser og blev ikke udført for produktet og det færdige resultat, men mere for oplevelsen og den symbolik som lå i aktiviteten. En øvelse kunne være at plukke og finde ting fra naturen, som symboliserer noget som man vil af med. Carina fortalte *"at jeg ville af med min dårlige søvn"*. Carina beskrev at øvelserne var anvendelige *"og det føltes som om at de ville hjælpe, at der var sandhed i det"*.

Betydningsfulde omgivelser

Minder

Aktiviteter som udførtes i haven gav Carina erindringsoplevelser og associationer til gamle dage og specielt én oplevelse, hvor gruppen havde bål og bagte brød. *"Vi havde en gammel trillebør eller lignende med hjul på som vi brugte som bord og lagde dug på, det kan jeg lide - gamle ting"*. Hele stilen med naturlige materialer har værdi for hende, for eksempel brødfadet, at det er gedigent og håndgjort og ikke af plast. *"Meget er håndværk og er lavet af hænder – også en del ting inden døre, som nogen har udført med sine hænder. Jeg lagde mærke til at der var en frugtskål af pileflet"*.

Den plads som Carina udvalgte i begyndelsen af forløbet, gik hun ikke til så ofte. Alligevel havde den stor betydning og hun beskrev den så malerisk. *"Jeg valgte det nedre venstre hjørne i Grøntsags-landet (køkkenhaven) ... og kiggede mod de blå blomster ... og mod de aldeles grønne grønkål, og når man kiggede ud over området så jeg jo også drivhuse og træer i baggrunden. Lige præcis grønkålen, den intensive grønne (farve) og de blå blomster husker jeg. Det var ingen siddeplads, det var en ståplads. Og vendte jeg mig om så jeg mod det åbne område og alleen længst nede. Så der var frit udsyn på flere måder. Det var en vældig fin solrig dag med blå himmel, hvor jeg valgte den plads. Forklaringen, på at hun havde valgt denne plads, var at den gav hende en frihedsfølelse. "Det var smukt, fine farver, frit, frihed, ja frihed. Det kommer tilbage i mine billeder også – frihed. Meget hav og natur. Ja, det symboliserer frihed"*. Denne følelse bunder i at hun har været meget ude i naturen som barn og tog i weekenden i skoven med sin familie og var hver sommer ved havet *"... så jeg tror meget at det er fra min barndom. Vi havde også båd og sejlede. Nu her hvor jeg bor, er der jo havet, der går jeg gerne ned til havet og kigger"*.

Det værdifulde – en kombination

At graduere det som var allermest betydningsfuldt og havde størst værdi var svært, men Carina svarede spontant at *"uden personalet har jeg slet ikke oplevet det lige så positivt. Personalet er vældigt betydningsfuldt sammen med miljøet. Det er kombinationen som er vigtig. Haven har stor betydning i og for sig og hvad man gjorde, men menneskerne dér betyder mest. At man kan tage alt i rolig takt og blive accepteret for det. Det er totalt kravløst og bare gøre det man ville. Luksus"*. Carina fortalte at hun har arbejdet vældigt hårdt i hele sit voksne liv og har følt sig meget stresset i sit job og gik på arbejde med ondt i maven. I Rehabiliteringshaven var der ingen pres, og hun ville absolut ikke undvære en eneste dag. Gruppen var også vigtig i denne sammenhæng og har betydet meget. *"Vi havde en del til fælles og vidste at vi havde lignende problemer og det gav et vist sammenhold. Man var ikke alene, man kunne tale når man ville, men man var absolut ikke tvunget til at være social, det var uden krav fra deltagerne også. Ingen stillede krav og man kunne være den man er, og blev respekteret for det"*. De individuelle samtaler hos psykoterapeuten og behandlingen hos fysioterapeuten havde også stor betydning for Carina. *"De tilfælde ville jeg absolut ikke undvære, for man kunne udtrykke sine følelser og fik mange gode tips – livskundskab i det hele taget"*. Især to samtaler med psykoterapeuten har været specielt bemærkelsesværdige for Carina og beskrives som vendepunkter i processen, men også de daglige uformelle og ikke planlagte samtaler med det øvrige personale var vigtige.

Støtte – i omgivelserne

Carina fortalte at hun gerne gik til katten om morgenen. Det usædvanlige var at hun har været allergisk for katte *”og har undgået at kæle med katte, for så kløede øjnene ... det var ret skønt at han var der. Ind i mellem kom han spontant og hoppede op i mit skød”*.

Hele haven beskrev Carina som en støttende faktor i sig selv, for området stimulerede til afkobling og at hun kunne gå i fred og ro og være for sig selv. Carina trivedes med at gå i køkkenhaven blandt grøntsager og til æbletræerne samt i æblelunden udenfor området. Alene udenfor havens område gik hun ikke og fortalte at *”jeg tænkte ikke så meget på at gå udenfor haven bortset fra dengang vi gjorde det i fællesskab, ... nej det havde jeg ikke behov for så skulle der gå nogen med, ikke alene”*.

Kortlægning (bilag 4)

Carina foretrak overvejende at opholde sig udenfor. De steder eller rum hvor Carina foretrak at opholde sig indeholdt elementer fra de otte karakteristika. Det var hendes egen plads ved køkkenhaven som minder hende om frihed, og hvor hun har høstet mange grøntsager, og som efterfølgende har givet hende inspiration og motivation til nye madopskrifter. Det er drivhuset med afslapning og sansestimulationen fra halmens lugt og rønnebærrenes farve. Det opvarmede drivhus med samtaler med psykoterapeuten, og fysioterapeutens rum, hvor hun har bearbejdet mange tanker. Inde i huset, hvor hun har minder om at skabe med sine hænder og som har inspireret hende til nye skabende aktiviteter i hjemmet. Det lille drivhus op ad huset hvor gruppen drak te og havde fællesskab. I æblehaven og i æblelunden udenfor haven, hvor gruppen gik tur og plukkede æbler. Carina fortæller at hun var ikke ved søen. *”Var det et hav, var jeg her nok mere. Var i det hele taget ikke i den del af haven. Men der var et træ her i nærheden, hvor bladene lugtede af chokolade. Jo der er mange minder. Man tænker meget på det fortsat, på alle de minder”*, sagde hun med bevæget stemme.



Carinas afsluttende ord

Carina ville gerne være i Alnarps Rehabiliteringshave i et år, da det er en lang proces at komme sig. *”Jeg ser det som en gave at have været der... jeg er blevet mere bevidst om naturen, kigger på detaljer - ser på en træstamme når jeg går tur, er blevet mere opmærksom og værdsætter naturen mere”*.

Analyse af fortællinger og konklusion

Dette afsnit er en tværanalyse af de gennemgående data fra kvindernes tre fortællinger, rundvandring og kortlægning og er således en opsamling og konklusion.

De tre kvinder har forskellige holdninger til at opholde sig udenfor og inden døre, og de har forskellige synspunkter på at udføre decideret havearbejde. En kvinde foretrækker at være inden døre og har ikke interesse i aktiviteter, som har med havearbejde at gøre. Hun ser på når de andre arbejder i haven eller i drivhusene. En anden kvinde foretrækker at være både udenfor og inden døre, og lægger mere vægt på *processen* af de aktiviteter, hun udfører. Den tredje kvinde foretrækker at være ude og arbejde i haven. Hun fortæller om betydningen af det fysiske arbejde i haven og at få egne produkter med hjem, hvilket stimulerer hende til at lave mad og selv gå i gang med havearbejde i hjemmet.

Den samme aktivitet kan give samme oplevelse og have samme betydning for kvinderne. Et eksempel herpå er afslapningen i drivhuset, hvor kvinderne ligger på halmballer. Kvinderne værdsætter denne oplevelse, fordi de lærer at slappe af og fordi de får en stærk sanseoplevelse ved at ligge på halmballer og dufte til halmen, se på rønnebær eller træernes grene, lytte til lyde fra dyr eller bilerne fra vejen. To af kvinderne taler om stærke erindringsoplevelser som de har fået fra denne aktivitet.

Øvelser og aktiviteter som har symbolsk værdi har betydning for kvinderne, for eksempel at plukke noget fra naturen som symboliserer pladsen i tilværelsen her og nu eller ønske om fremtiden. Aktiviteter og øvelser vækker minder om fortiden, hvor kvinderne får minder om og associationer til tidligere oplevelser, som en midsommerfest, sommeren hos mormor eller naturoplevelserne i barndommen.

Kvinderne taler om at skabe noget med hænderne og derved få inspiration og motivation til at gøre noget i hjemmet. En af kvinderne fremhæver at hun får inspiration, overskud og glæde ved at skabe noget i rehabiliteringshaven og at hun får mere overskud i hjemmet til at være aktiv på trods af en lang dag med rejse og terapi. Kvinderne engagerer sig stærkt i de skabende udtryksformer, men i varieret form og grad. En kvinde lægger vægt på den personlige udvikling som sker for hende når et produkt skabes, for eksempel en julekrans, som medfører en udvikling i holdningen til julen. Det har betydning når der kommer tilbagemelding på et billede malet i billedterapi, og den følelsesmæssige oplevelse værdsættes. En af kvinderne er begyndt at udtrykke sig på skrift og skriver digte og en anden vil i gang med at male for at udtrykke følelserne på anden måde end den verbale.

Der er variation i kvindernes syn på og betydningen af de aktiviteter og øvelser som de udførte. Det stærkeste eksempel er at plukke æbler. En kvinde plukker æbler for at nyde synet af æblerne. En anden plukker æbler for at lave et produkt - bage æblekage eller lave æblete. Den tredje kvinde plukker æbler fordi hun har lært sig at spise æbler igen. Kvinderne værdsætter at få ny information og viden som de kan lære af og dermed bruge til fordel for egen udvikling. De har for eksempel lært enten at holde pause eller lytte til kroppen og egen formåen, eller at komme i dyb afslapning. Kvinderne fokuserer både på processen og på resultatet af aktiviteten. De oplever sammenhæng i aktivitetsudførelsen i rehabiliteringsforløbet og kan tage produkter, oplevelsen eller det som er lært med sig hjem – og fører det videre i hjemmet.

De tre kvinder værdsætter at kunne tage noget med hjem fra Alnarp. Det kan dreje sig om produkter, for eksempel grøntsager som er gravet op eller en buket som er bundet og som har betydning, fordi det er noget konkret som kan ses, røres og duftes. Følelsen af processen kan også tages med hjem, eksempelvis minder fra en oplevelse i fællesskab eller tilblivelsen af en pausepind. At tage noget med hjem vækker minder om tiden og forløbet i Alnarp som er en del af rehabiliteringsprocessen.

Faktorer i omgivelserne har stor betydning for de tre kvinder og har fået stor plads i deres fortællinger. Dermed har fokuset været mindre på de aktiviteter, som de udførte. Kvinderne har behov for at udføre aktiviteter i rolig tempo og med pauser, eller endda gøre ingenting eller bare være med sig selv. De har følt at det har været legalt ikke at deltage i planlagte aktiviteter, men at følge sine egne behov. Kvinderne fortæller at de har følelsen af at blive set, deres behov er blevet respekteret, og som *personer* bliver de respekteret for dem de er og det de gør. Følelsen af at være god nok er vigtig. Det har stor betydning for kvinderne, at stedet og personalet fremmer følelsen af, at der ikke stilles krav til dem og at de kan deltage i aktiviteterne af egen vilje.

Omsorgen fra personalet især og fra de andre gruppedeltagere er betydningsfuld. Fællesskabet er betydningsfuldt og kvinderne har hvert sit billede af det som skaber følelsen af fællesskab. Eksempelvis at udføre en arbejdsopgave i fællesskab, hvor kvinderne graver grøntsager op. Eller at stå side om side i drivhuset og sætte stiklinger eller inde i huset hvor de filter uld. Eller ved dagens afslutning, hvor de giver hinanden tilbagemelding på dagen som er gået og som kan give en følelsesmæssig oplevelse. Uden personalets indstilling og komplementerende egenskaber og kundskaber ville forløbet ikke være det samme. De individuelle fysioterapibehandlinger og samtaler ved psykoterapeuten har stor betydning, og i alle tilfælde har den individuelle kontakt givet den største og mest bemærkelsesværdige oplevelse. Kvinderne fortæller om oplevelsen af at komme i dybden med sig selv og sine følelser, og at de har fået redskaber til at komme videre i deres proces. Men de ikke-skemalagte samtaler med det øvrige personale har også betydning. Kvinderne fortæller om vigtigheden af at de bliver set af personalet på det tidspunkt de har behov for det. Det kan være efter en afsluttet behandling eller samtale eller efter en vandring alene i eftertænksomhed eller når kroppen siger fra til det fysiske arbejde.

Flere steder i huset, i drivhusene og i haven blev udpeget til at være betydningsfulde steder. Hver person har deres forklaring på og præferencer til steder som er betydningsfulde. Det kan dels være at rummet er lille og inviterer til tryghed og faste rammer, dels at aktiviteten som udføres i dette rum er tydeligt markeret, for eksempel at her kan jeg hvile mig. Andre betydningsfulde steder kan være i køkkenhaven som er fyldt med grøntsager som det er tilladt at grave op, eller ved æbletræerne hvor der plukkes æbler som man kan bage kage af, eller ved blomsterbedene hvor blomster plukkes og bringes med hjem til varigt minde. Der er mulighed for eget initiativ og accept af det man gør. Det er betydningsfuldt at personalet bager brød og dermed giver noget af sig selv. I den forbindelse er det slet ikke uvæsentlig at brødet bliver serveret på et fad af pileflet, - et naturskabt materiale og et menneskeskabt og håndgjort produkt af gedigent og æstetisk udformning.

Vandringen og kortlægningen viser en sammenlignelighed og en forskellighed i præferencer af pladser samt en variation i de individuelle behov for at opholde sig

inden døre og udenfor. Fællesnævneren for de udpegede betydningsfulde pladser er, at de tydeligt viser hvad man kan eller skal udføre i dette rum. For eksempel hos fysioterapeuten, hvor der ikke er tvivl om formålet med at komme til dette rum. Det drivhus hvor gruppen mødes ved indledning og ved afslutning af dagen er et sted med tydelighed i tid og indhold. Ved at sammenligne kvindernes valgte plads ses der fællesnævner for to af pladserne. Det er ved køkkenhaven og ved søen, hvor kvinderne har valgt pladsen ud fra præferencer for naturen og erindringsoplevelser. Den tredje plads, en bænk ved bålpladsen i det vilde område, er valgt ud fra tanken om ensomhed og samvær, og pladsen ligger med udsyn til huset og køkkenhaven og til andre mennesker. Pladserne som foretrækkes indeholder elementer fra de otte karakteristika og er for de tre kvinders vedkommende overvejende fordelt på arketyperne: *rofyldt, åbent med udsigt, rum til tanke og privat*. En fællesnævner er også valget af pladsen i det vilde område, men der er ingen betoning på arketypen vildhed. Derimod er det tydeligheden i aktiviteten, at plukke æbler som udføres i dette område, som fremtrækkes af kvinderne. Også artsrigdom er at finde i deres præferencer, for eksempel i køkkenhaven med variation af planter og grøntsager eller oplevelsen at have afslapning i drivhuset, med mulighed for at se på bær, høre lyde fra dyr, og dermed ligger betoningen på sanseoplevelserne og minderne fra tidligere. Arketypen socialt samvær er ikke i fokus ved beskrivelse af pladsen, men én person nævner muligheden for at flere mennesker kan være på stedet. Arketypen kultur kan dækkes af interessen for de gamle genstande og håndgjorte naturelementer, som anvendes i hverdagen i rehabiliteringshaven.

METODEDISKUSSION

Gyldighed

En triangulering af metoderne blev valgt for at få en så fyldestgørende undersøgelse som muligt med henblik på deltageres personlige holdning til den betydning som de tillagde aktiviteterne og miljøet i terapihaven. Styrken ved en triangulering som metode var at data blev underbygget og uddybet, hvormed at der opstod flere dimensioner og at der kom mere dybde i svarene og fortællingerne. Og i henhold til Patel & Davidson (2003) anvendes ved eksplorative undersøgelser ofte flere forskellige metoder for at indsamle data, hvilket indebærer at problemområdet belyses alsidigt. I løbet af de tre interview udvikledes min spørgeteknik således at jeg blev bedre til at spørge dybere ind til interviewpersonerne og at følge op på svar og fortællinger. Det var gavnligt at anvende store åbne spørgsmål fra starten og efterfølgende indsnævre til mere specifikke spørgsmål. Ifølge Patel og Davidsson (2003) anses denne ”tragt-teknik” at være motiverende og aktiverende, idet interviewpersonen kan tale sig varm i begyndelsen. I praksis kunne det være svært at vende tilbage til nærmere uddybning af samtlige aktiviteter som interviewpersonerne fortalte om. Derfor kan jeg ikke vide mig sikker om svarene er fyldestgørende. Der var ikke bemærkelsesværdige sprogsværligheder under dataindsamlingen. De tre interviewpersoner blev spurgt om de ord som jeg ikke forstod, eller jeg spurgte om min tolkning var korrekt opfattet og fik på den måde misforståelser ryddet af vejen. Gensidigt spurgte interviewpersonerne *mig* om forklaring på ord og meninger. Som

tidligere nævnt har jeg fået svenske personer til at oversætte ord fra dataindsamlingen som for eksempel havde skånsk klang og som jeg var i tvivl om. Dette øger undersøgelsens gyldighed (validitet).

Ved rundvandringen kom der ekstra dimensioner til interviewet. Interviewet blev underbygget af uddybende oplysninger og nye fortællinger som dermed blev et supplement til analysen. Interviewpersonerne fik mulighed til at komme med slutkommentarer og at uddybe interviewet, hvis der var emner som de følte var blevet overset. Kortlægningen kunne have været udeladt, såfremt at alle tre interviewpersoner havde foretaget rundvandringen. Men i dette tilfælde, hvor rundvandring ikke var muligt, har kortlægningen fungeret som en støtte og supplement. På den måde fik jeg opsamlet de for personerne betydningsfulde pladser og steder hvor aktiviteter har fundet sted. I praksis har markering på skitsen givet mig et visuelt overblik over de rum og pladser som interviewpersonerne foretrak at anvende. Styrken ved kortlægningen var, at jeg fik mulighed for at sikre mig at jeg havde forstået interviewpersonernes beskrivelse og udpegning under interviewet, hvilket gør undersøgelsen mere gyldig. Ifølge Mattingly & Lawlor (2000) kombineres narrative interviews ofte med observationer for at øge gyldigheden af resultaterne. Jeg udførte deltagende observation i to dage i april og maj 2007 i virksomheden. Formålet var at se med egne øjne og føle på egen krop hvad de tre interviewpersoner berettede om og dermed skabe bedre forståelse for deres fortælling. Deltagende observatør tager aktivt del i den situation som skal observeres og går ind som medlemmer i den aktuelle gruppe, ifølge Patel & Davidson (2003). Af tidsmæssige grunde blev denne metode ikke anvendt i databearbejdningen, hvilket ellers yderligere ville have højnet undersøgelsens gyldighed.

Pålidelighed

Det narrative interview med en interviewguide med åbne spørgsmål tillod uddybende spørgsmål og mere udførlige beskrivelser og at få tydeliggjort det sagte. Ifølge Kvale (2005) er det med til at øge pålideligheden (reliabiliteten), da interviewer afstemmer egne fortolkninger af interviewpersonernes svar. Data fra tre kvinder blev indhentet og jeg kan ikke være sikker på om dataindsamlingen er mættet, eller om der kunne komme flere nuancer ved flere interviewpersoner end tre eller hvis interviewpersonerne var mænd. Endvidere kunne resultatet have været anderledes hvis undersøgelsen var foregået på en anden årstid end efterår, hvor deltagerne havde deltaget i rehabiliteringsforløbet. Valget af narrative interview med en interviewguide med åbne spørgsmål kan diskuteres ud fra den betragtning at det var svært i praksis at anvende ordet ”aktivitet, aktivitetsudførelse og beskæftigelse”. Jeg blev i tvivl om de svenske kvinder ville have samme opfattelse af de danske ord. Derfor supplerede jeg interviewguiden med vendinger som ” *hvilke aktiviteter udførte du?, hvad gjorde du?, hvad syssla, pyssla, sysselsätter du med?, Var der andre saker du gjorde?* Et struktureret interview kunne overvejes som metode, for dermed at have mulighed for at spørge interviewpersonerne om de samme spørgsmål og derved at styre de emner som skulle uddybes og belyses i undersøgelsen.

Etiske overvejelser

De tre kvinder var helt eller delvist sygemeldt og dermed kan der være tale om en vis skrøbelighed. Derfor var det vigtigt for mig at tage hensyn og der var grænser for hvor dybt jeg ville spørge ind til de personlige forhold ved dataindsamlingen. Dette drejer

sig især om emner som berørte minder og barndomsminder, hvor jeg mærkede forbehold fra interviewpersonernes side og dermed også min egen. Mit ønske var at dataindsamlingen skulle finde sted i Alnarps Rehabiliteringshave, men eftersom én interviewperson ønskede at interviewet skulle foregå i hendes hjemby, ændrede jeg stedet for dataindsamlingen og rejste dertil. Det indebar at en rundvandring ikke kunne udføres.

Interviewpersonerne havde mulighed for at fortælle og uddybe det de ønskede at lægge fokus på. Dataindsamlingen blev foretaget med ægte interesse, hvor interviewpersonen fik plads til at fortælle deres unikke historie fra rehabiliteringsforløbet i Alnarps Rehabiliteringshave.

DISKUSSION

I dette afsnit diskuteres først betydningen af aktiviteter, dernæst betydningen af omgivelserne med fokus på de sociale og fysiske faktorer, og til slut diskuteres øvrige tanker med relation til undersøgelsen. Først diskuteres aktiviteter med vægt på kvindernes interesse for havearbejde og betydningen af at opholde sig uden døre. Jeg diskuterer betydningen af at udføre haveaktiviteter med udgangspunkt i The Instorative School, derefter skabende aktiviteter og flow-oplevelser.

Det var overraskende at interessen for havearbejde var fordelt ligeligt, således at én kvinde slet ikke interesserede sig for havearbejde, én foretrak at udføre havearbejde, og den tredje kvinde lagde mere vægt på processen end selve udførelsen hvormed at andre aktiviteter end havearbejde kunne have samme eller større betydning. Ud fra min for forståelse var min forventning, at deltagerne i rehabiliteringshaven ville have haft mere fokus på aktivitetsudførelse af havearbejde eller nært beslægtede aktiviteter med udgangspunkt i horticultural therapy med vægten lagt på aktiviteter i haven. Min forventning har været, at havearbejde ville få en mere fremtrædende og central plads i kvindernes fortællinger. Men resultaterne viser en opdeling i tre forskellige måder at opleve betydningen af haveaktiviteternes udførelse, hvilket stemmer overens med Kaplan & Kaplans (1989) udsagn om at mennesker er mangfoldige. Nogle mennesker foretrækker at være fysisk aktive og at arbejde med jorden, andre fokuserer mere på observationen og har øje på planterne, og andre igen reflektere over processen imens de arbejder i haven (ibid.).

Endvidere var der en ligelig fordeling på betydningen af at opholde sig inde og ude, således at én kvinde foretrak at være inden døre, én foretrak at opholde sig udenfor og én kvinde foretrak begge dele. Resultatet overraskede mig og min forventning var, at aktiviteter som fandt sted udendørs ville have den største vægt hos kvinderne. Ifølge Kaplan & Kaplan (1989) påskønner vi det smukke i naturen, og naturens værdier er forbundet med muligheden for at udføre aktiviteter og at udføre havearbejde. Studier viser, at havearbejde giver fysisk og psykisk velvære, at det stimulerer til socialt samvær men også til egne tanker, refleksion og udvikling (ibid.). I 1989 hvor Kaplan og Kaplan skrev om emnet havearbejde, var der kun få studier om den psykologiske effekt af havearbejde. Studierne omkring havearbejde var foretaget på sunde og raske mennesker (ibid.). Dette kan måske være grunden til at præferencen for havearbejde ikke direkte kan overføres til stressramte mennesker, som kan have andre behov for

aktivitetsudførelse som at bare være og ikke gøre noget synligt. Havearbejde kan måske ligefrem være en yderligere stressfaktor for stressramte mennesker. Årstiderne varierer og arbejdsopgaver varierer i samme takt. Foråret er den mest travle årstid med at planlægge og anlægge haven, sommeren er den vedligeholdende årstid, efteråret er tid for nydelse, vinteren er tid for at hvile. Sådan mærker jeg det selv som haveejer, og sådan udtaler den gruppe af deltagere fra Alnarps Rehabiliteringshave som jeg har observeret. På observationsdagen diskuterede deltagerne årstiderne, og flere fortalte at foråret er den årstid, hvor de stiller flest krav til sig selv omkring havearbejdet, hvilket kan være en belastning. En deltager orkede ikke at følge op på de frø som var sået, og at sætte dem ud i haven. En deltager fortalte at sommeren krævede ekstra arbejde med vanding af planter og grøntsager. En deltager fortalte at efteråret var en belastet årstid og at hun havde fældet alle frugttræerne, da hun ikke orkede at samle nedfaldne frugter op fra jorden og at anvende de mange frugter. Det viser at oplevelsen af årstidernes arbejdsbelastning i haven kan variere fra person til person.

Min undren over at havearbejde ikke har større plads som betydningsfulde aktiviteter hos de tre kvinder, kan underbygges med at jeg har formodet at haveterapi handlede om de faktorer som repræsenteres ved The Horticultural Therapy School, det vil sige med størst vægt på aktiviteter i havens rum. Sådan forholder det sig ikke, og det bemærkelsesværdige er, at når kvinderne fortæller om aktiviteterets betydning og faktorer i omgivelserne som har betydning, så repræsenterer hver og én kvinde de tre skoler. Én kvinde har behov for at bare være og have følelsen af at der ikke stilles krav til hende. Hun nyder at opholde sig i miljøet og har ikke behov for at udføre noget, bortset fra at hvile og at være med sig selv eller med de andre personer i omgivelserne. Hun passer til The Healing Garden School, hvor sundhedseffekten opnås ved oplevelser i havens rum, såvel inden døre som udenfor, under påvirkning af design og indhold. En anden kvinde værdsætter derimod at udføre decideret fysisk havearbejde udendørs. Hun passer til The Horticultural Therapy School, hvor sundhedseffekten opnås ved aktivitetsudførelse i havens miljø. Den tredje kvinde er midt i mellem og passer til The Instorative School, hvor sundhedseffekten fremmes ved en kombination af blandt andet personen, havens rum og aktiviteten. Mennesker kan selvfølgelig ikke kategoriseres i kasser, men det er alligevel nødvendigt at have opmærksomhed på at der er behov for mangfoldighed i en rehabiliteringshave og i en terapihave med plads til mange menneskers behov for hvile, refleksion, sanse- og erindringsoplevelser samt aktivitetsudførelse. Som jeg præsenterede ved problemstillingen ville jeg undersøge deltagernes oplevelse af betydningen af aktiviteterne og faktorer i omgivelserne og samspillet derimellem. Min undersøgelse viser, at hvis en rehabiliteringshave skal rumme en varieret mængde af meningsfulde oplevelser og aktiviteter, og hvor mange mennesker har mulighed for at få dækket deres individuelle behov, så er der behov for tankerne bag The Instorative School. Nøglen til succes bag Alnarps Rehabiliteringshave kan blandt andet findes i kombinationen af de muligheder som præsenteres for deltagerne i deres rehabiliteringsforløb.

I beskrivelsen af The Horticultural Therapy School og i The Instorative School lægges der vægt på at aktiviteterne giver mulighed for flow-oplevelse, hvilket ifølge Csikszentmihalyi (2005) fremmer velvære og lysten til aktivitetsudførelse i et arbejde eller i en opgave. Det har ikke været muligt for mig at finde konkrete resultater som viser at kvinderne oplever flow, og det har heller ikke været mit formål. Alligevel har

jeg formodninger om at deltagerne oplever flow i oplevelser og aktivitetsudførelse i rehabiliteringsforløbet. Det er ud fra den betragtning at flow-oplevelser kan kædes sammen med en persons favoritbeskæftigelse, for eksempel havearbejde og madlavning og at flow også kan opnås gennem sanseoplevelser, for eksempel glæden ved at udforske noget i naturen eller ved at udføre kunstformer (Csikszentmihalyi, 2005). Ved flow-oplevelser skal der ikke være følelsen af krav og pres, ifølge Persson (2001) og det pointerer kvinderne at de ikke oplever. Min antagelse er at kvinderne oplever flow og dermed en positiv oplevelse med selvbelønning. Min begrundelse er at den positive oplevelse giver en positiv spiral, hvor selvbelønningen til dels kan bestå i glæde og samvær med andre mennesker. Dette stimulerer kvindernes lyst til at genoptage tidligere aktiviteter eksempelvis at male eller lave madretter, eller stimulerer nye færdigheder som anvendes i hjemmet, for eksempel at lave pesto eller bage af speltmel. Flow er en ubevidst proces som er svær at sætte ord på og at synliggøre, og som er svært at få frem ved interview. Derimod har jeg ved observationer i rehabiliteringshaven observeret flow-oplevelser, hvor deltagere viser at de har svært ved at slutte en aktivitet i drivhuset, da de nyder at stå og så frø eller skære stiklinger fra pelargonier. Personalet skulle i den konkrete situation flere gange understrege at dagen var ved at slutte og at det var tid til afrunding. Ved den lejlighed fortalte deltagere at de ønskede længere tid end de afsatte tre timer pr. dag ligesom de ønskede længere tid til afslapningen for at komme mere i dybden og blive i den stemning i længere tid. Min egen oplevelse var at dagen gik ufatteligt hurtigt og at jeg havde fuld koncentration og fokus på at så frø til agurkeplanter.

I den efterfølgende del af diskussionen, diskuteres omgivelsernes betydning med vægt på de sociale faktorer og det fysiske miljø i forhold til resultatet og litteraturen. De sociale faktorer som jeg kommer til at diskutere handler om personalet indstilling og tilpas krav som deltagerne oplever, samt gruppedeltagerne som giver oplevelse af fællesskab. Dernæst diskuteres de fysiske omgivelser såvel udendøre som indendøre.

Kvinderne pointerer flere gange hvor betydningsfuldt det er for dem, at der ikke lægges pres på dem, hverken fra personalet eller fra de andre gruppedeltagere. Kvinderne beskriver at de kan gøre det de har behov for, og de bliver respekteret for det de vælger at gøre. Der er ingen krav i selve situationen, hvilket opleves som positivt for kvinderne i deres rehabiliteringsproces. Jeg vurderer at der bliver stillet krav til deltagerne på en anden måde, fordi der er forventninger om at de kommer hver gang og deltager i forløbet, og at der er brug for hver og en som gruppemedlem. Rehabiliteringen tager udgangspunkt i gruppeforløb, og kvinderne beskriver at de kan spejle sig i de andre gruppedeltagere hvilket giver følelsen af at høre til og ikke føle sig udenfor et fællesskab. Kan man antage at haveterapi har overvejende effekt ved gruppeforløb med mulighed for fællesoplevelser, sparring og refleksion? Kielhofner (1992) beskriver at et succesfuldt gruppeforløb indebærer at der er behov for fælles oplevelser og mulighed for at dele oplevelser og at reflektere i fællesskab. Men at der også er mulighed at udføre aktiviteter alene for at dække individuelle behov, hvilket fremmer nye og meningsfulde ideer (ibid.). Kvinderne tillagde betydning til de andre gruppedeltagere og at gøre noget i fællesskab, men også at være sig selv – velvidende at de andre var at findes lige i nærheden. Et gruppeforløb indebærer også et behov for at få en tilknytning til andre personer og omgivelserne, ifølge Kielhofner (1992), hvilket her kan ses som de andre gruppedeltagere, personalet, dyr og de fysiske forhold såvel inden døre som udenfor. Af disse muligheder fremtrækker kvinderne især betydningen af personalets omsorg, indstilling og kundskaber. Den individuelle

kontakt ved behandling og samtale er betydningsfuldt med plads til at reflektere og at fordybe sig i sig selv. Jeg mener at der kan være tale om bevidst nærvær (mindfulness), som i følge Hasselkus (2002) handler om evnen til at være vågne i nuet, at tolke det vi gør og at reagere på det, hvilket medfører at vi bliver mere bevidste om vores egen oplevelse. At være i aktivitet handler ikke bare om at udføre den konkrete opgave, det handler også om at tage sig tid til at reflektere over det som udføres hvilket stimulerer til videreudvikling. De tre kvinder fortæller at de har fået redskaber, færdigheder eller tanker med sig hjem, som de arbejder videre med. Dette kan tyde på at kvinderne oplever sammenhæng i tilværelsen og at privatliv og rehabiliteringsforløb indvirker på hinanden, hvilket ud fra den salutogenetiske tankegang medfører en positiv påvirkning på helbredet og er sundhedsfremmende, ifølge Antonovsky (2000). Kvinderne betoner at personalet og gruppedeltagere har stor betydning. Har de sociale faktorer i omgivelserne dermed større betydning end de fysiske faktorer? For mig ser det ud til at kvinderne værdsætter det som personalet tilbyder og igangsætter og at denne interaktion har betydning for kvindernes trivsel i rehabiliteringsforløbet.

Det fysiske miljø har også betydning for kvinderne. Fællesnævneren for de udpegede betydningsfulde pladser er, at de tydeligt viser hvad kvinderne kan eller skal udføre på pladsen eller i rummet, hvilket i praksis kan medføre en følelse af at føle sig hjemme. Ifølge Dovey (1985) betyder det at føle sig hjemme, at der skabes et forhold til stedet og at man oplever betydning med at være på stedet. Det er muligt at *gøre* det man ønsker og på den *måde* man ønsker og omgivelserne er forudsigelige og rutinefyldte, hvilket giver stabilitet og afkobling. Kvinderne taler positivt om de små rum i husene og i drivhusene, hvor der er tydelighed i indhold og formål med at opholde sig i rummet. I følge Kaplan, Kaplan & Ryan (1998) giver det oplevelse af sammenhæng til stedet. Den tydelige information til personer som anvender området er vigtig, og jo større tydelighed stedet viser, jo større præference har stedet (ibid.). Vi kender sjældent andre menneskers favoritpladser, og faktisk er vi heller ikke selv bevidste om tilknytningen til og betydningen af en plads - ikke før at vi udsættes for en krise, ifølge Kaplan & Kaplan (1989). Ved situationer i livet hvor der forekommer forandringer, som ved sygdom, får steder en helt anden bevidst betydning. Tilknytningen til steder bliver større, og denne tilknytning bliver en del af udviklingen i livet, idet forholdet til bestemte steder stimulerer oplevelsen af minder og refleksion over identiteten (Manzo (2003)). Det kan tænkes at disse kvinder er meget bevidste om deres tilknytning til bestemte pladser idet at de har været ude for forandringer i deres tilværelse. Ved rundvandring gik kvinderne målrettet til foretrukne pladser og ved kortlægning indtegnede kvinderne uden tøven de pladser som havde betydning.

Ved en øvelse en af de første dage har de tre kvinder valgt en plads hver, hvilket viser sig at være tre vidt forskellige pladser i tre forskellige områder af haven. Pladsernes karakter stemmer overens med forskning som viser, at nogle variabler er specielt vigtige for menneskers præferencer for naturen, ifølge Hägerhäll (2005). Det handler om hvor meget topografien varierer, hvor åbent og lukket landskabet er, om der er synligt vand samt i hvor stor udtrækning miljøet består af natur eller menneskeskabte genstande (ibid.). Pladserne som er valgt ligger blandt andet ved køkkenhaven med åbent udsigt over området og ved søen med tanke på at sten og vand er betydningsfulde elementer. Valget af pladsen i det vilde og uberørte område er valgt på grund af tydeligheden i aktiviteten, som kan udføres i dette område, for eksempel at plukke æbler og at tænde bål og have socialt samvær. De valgte pladser indeholder

elementer fra de otte karakteristika og er for de tre kvinders vedkommende overvejende fordelt på arketyperne: *rofyldt, åbent med udsigt, rum til tanke og privat*. Også artsrigdom er at finde i kvindernes præferencer af egen valgte plads og foretrukne pladser, for eksempel i køkkenhaven med variation af planter og grøntsager eller oplevelsen at have afslapning i drivhuset, med mulighed for at se på bær, høre lyde fra dyr, og dermed ligger betoningen på sanseoplevelserne og minderne fra tidligere. Dermed er der delvist sammenlignelighed med de karakteristika som tiltaler mange mennesker, hvilket ifølge Grahm (2005a) drejer det sig om fire af de otte karakteristika, nemlig: *rofyldt, artsrigdom, uberørt og vild natur og rum til tanke*. Dette gælder også for sårbare og stressramte mennesker, som ikke har lyst til at engagere sig i andre mennesker, men derimod har behov for kontakt til naturelementer og dyr frem for til mennesker, idet socialt samvær kan være for belastende for nogle stressramte (ibid.). Kvinderne begrundelse for valg af netop denne plads handler ikke udelukkende om ovenstående, men de begrundet valget af pladsen med at det minder om en tidligere tid i livet eller at det giver forestilling om oplevelser som svarer til deres følelser. Derfor mener jeg at præferencerne for disse pladser ikke kun opstår ved indholdet i det fysiske miljø, men at præferencen har samspil med ubevidste eller glemte oplevelser, som kan findes frem igen. To af kvinderne har fokus på sanse- og erindringsoplevelser eksempelvis den grønne og blå farve fra planter og blomster, det åbne landskab som giver minder fra barndommen med oplevelser i naturen og symbolet om frihed og sejlture på havet, eller vandet ved søen som giver minder fra barndommen hos en mormor. Den tredje kvinde fortalte at hun valgte pladsen ud fra hendes følelse af ensomhed og sorg. De tre kvinder har valgt tre vidt forskellige pladser og i tre vidt forskellige områder af haven, hvilket kan tale for at der bør være en bred variation af rum ved design og anlæggelse af rehabiliteringshaver og terapihaver.

Det indvendige interiør har også betydning for kvinderne. Ifølge Ulrich (1999) har design væsentlig indflydelse på personen som er stressramt og elementer i miljøet kan fremprovokere følelsen af stress. Ingen af kvinderne har nævnt noget om indretning som provokerer dem, tværtimod har de fortalt om at alt er som det skal være med lammeskind på stolene, billeder af filt på væggene, pilefletkurve og genstande som er gamle. Grunden kan være at miljøet i Alnarps Rehabiliteringshave er indrettet efter deltagernes præference. Det kan også tænkes at personalet er vidende om de studier som ifølge Ulrich (1999) viser, at der er forskel på designerens og personalets præferencer på omgivelsernes indretning og på den stressramtes præferencer. Måske har de derfor bevidst indrettet omgivelserne efter deltagernes behov – og måske endda efter egne præferencer?

I artikler om Alnarps Rehabiliteringshave fra 2002 og 2003 af Stigsdotter & Grahm samt eksamensarbejde fra 2004 af Flodmark med ”et gestaltningsförslag till Alnarps rehabiliteringsträdgårdar för utmattningsdepressiva” beskrives haven som en helende have (healing garden). Ordvalget healing garden undrer mig, idet at der med denne retning lægges mere vægt på design og indhold i havens miljø. Dilemmaet er at retningen haveterapi (horticultural therapy) lægger vægt på aktiviteten i haven og ikke på design og indretning. Hvilket anerkendt engelsk men også svensk og dansk ord kan anvendes for en rehabiliteringshave som Alnarps? Jeg mener at Alnarps Rehabiliteringshave ikke udelukkende bør betegnes som en helende have, som handler om design og med tanke på The Healing Garden School. Derimod ser jeg Alnarps virksomhed i et bredere perspektiv. Det må være en terapihave (therapeutic

garden) ud fra tankerne bag The Instorative School, eller endnu bedre en rehabiliteringshave med mere helhedssyn og tværfagligt samarbejde. Kan det sende forkerte signaler, når Alnarps Rehabiliteringshave beskrives som en helende have? Efter min mening er det et alt for snævert begreb i forhold til Alnaps tanker og praksis. Jeg mener at kunne slå fast at omgivelserne skal defineres ud fra et bredt perspektiv og at det netop er den brede variation i omgivelserne som har betydning, hvilket være sig personalet, andre gruppedeltagere, indretningen indendøre, de små trygge rum, muligheden for sanse- og erindringsoplevelser som især skabes ved de aktiviteter og øvelser som deltagerne præsenteres for. Det er samspillet i omgivelserne som er det vigtige. Selvfølgelig har det fysiske miljø som design og indretning også stor vægt, men i denne undersøgelse viser helheden sig at være væsentlig. Dette begrundes endvidere med det anvendte litteratur som viser, at det er sammenhængen mellem person, aktivitet og omgivelser, som har betydning. Forestil dig en trekant med tre spidser som består af: person – aktivitet – omgivelser, hvor oplevelsen af betydning er placeret i midten. Hvis man bryder ind i eller flytter en af de tre spidser, så vil forholdet og dermed betydningen rykke sig. Måske til det bedre, men måske også til det ringere. Det vil få konsekvenser, hvis eksempelvis den nuværende viden om baggrunden for virksomheden går tabt eller ændres ved personaleskift. Betydningen af omgivelserne eller aktiviteter kan forrykkes ved eksempelvis at ændre på målgruppen, eller ved at aktiviteter som tilbydes bliver en standard og ikke tilpasses det enkelte menneskes behov. Derfor tror jeg at det er uhyre vigtigt hele tiden at holde fokus på og være bevidst om grunden til at denne rehabiliteringshave eller terapihave er opbygget og udviklet netop på denne måde.

Afrunding

Ved begyndelsen af dette studie formodede jeg, at kvinderne i rehabiliteringsforløbet ville lægge betydeligt mere vægt på det konkrete havearbejde end de gjorde. I denne undersøgelse viser det sig at havearbejde ikke er det vigtigste for deltagerne, men at det handler om et samspil med mange andre faktorer. Det er blevet tydeligt for mig at den gensidige interaktion mellem person, aktivitet og omgivelser har betydning. Kvinderne som deltog i rehabiliteringsforløbet i efteråret 2006 har anvendt årstidens og rehabiliteringshavens mangfoldighed og har fået støtte, omsorg og kundskaber fra personalegruppen og de andre gruppe deltagere. De øvelser og de aktiviteter som kvinderne har udført på det givne tidspunkt har fået værdi og betydning for dem. Jeg kan ikke udelukke at en undersøgelse om for eksempel foråret ville give andre resultater. På grund af undersøgelsens spinkle grundlag vil det ikke være muligt at konkludere om havearbejde har betydning eller ej. Jeg kan ikke udelukke at havearbejde ikke har større betydning for mennesker som er stressramt og med symptomer på udbrændthed. Derfor kunne det være spændende at studere et større antal deltagere i Alnarps rehabiliteringshave og se på det konkrete havearbejde og betydningen heraf. Endvidere kunne det være spændende at studere deltagerne i hele årets cyklus for at se om det giver variation på betydningen af aktiviteter som udføres og om det har indflydelse på betydningen af faktorerne i omgivelserne i Alnarps Rehabiliteringshave.

REFERENCER

- Abramsson, K. & Tenngart, C. (2003). *Grön Rehabilitering. Behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodel*. LRF Sydost, Växjö
- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium. At tåle stress og forblive rask*. Originaltitel: "Unravelling the mystery of health", 1987. København: Hans Reitzels Forlag.
- Barnes, M. (1996). Designing for Emotional Restoration: Understanding Environmental Cues. *Journal of Therapeutic Horticulture*, vol. 8, 11-14.
- Bengtsson, I., Lavesson, L., Lindfors, L., Tauchnitz, F., Tenngart, C. & Welén-Andersson, L. (2005). *Trädgårdsterapi enligt Alnarpsmodellen – ett forskningsprojekt i fullskalemodell*. Fakta 2005:112.
- Bredland, E., Linge, O. & Vik, K. (2003). *Det handler om verdighet. Ideologi og praksis i rehabiliteringsarbejd*. 2. utgave, Gyldendal Norsk Forlag AS 2002.
- Calander, F. (1999). *Från fritidens pedagog till hjälplärare*. Acta Universitatis Upsaliensis, Uppsala.
- Canadian Association of Occupational Therapists. (1997). *ENABLING OCCUPATION – An Occupational Therapy Perspective*. Oversat af Bendixen, H.J. (2001) I: At fremme menneskelig aktivitet. Dansk bearbejdet resume. Ergoterapeutforeningen, København.
- Christiansen, C.H. & Baum, C.M. (2005). The Complexity of Human Occupation. In: C. H. Christiansen, C.M. Baum & J. Bass-Haugen (Red.), *Occupational Therapy. Performance, Participation and Well-being* (pp. 3-17), 3rd ed., SLACK Incorporated.
- Christensen, C; Clark, F.; Kielhofner, G. & Rogers, J. (1995). Position Paper: Occupation. *The American Journal of Occupational Therapy*, vol. 49. no.10, 1015-1018
- Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (1999). Historic and Cultural Overview. In: C. Cooper Marcus & M. Barnes (Eds.), *Healing Gardens – therapeutic benefits and design recommendations* (pp. 1-26). Wiley & Sons, New York.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Flow og engagement i hverdagen*. Originaltitel: "Finding Flow. The Psychology of Engagement, 1997. Dansk Psykologisk Forlag.
- Dovey, K. (1985). Home and Homelessness. In: I. Altman & C.M. Werner. *Home environments. Human behaviour and environment* (pp. 33-64). Advances in theory and research. vol.8, Plenum Press
- Flodmark, S. (2004). *Design mot Stress. Ett gestaltungsförslag till Alnarps rehabiliteringsträdgårdar för utmattningsdepressiva*. Examensarbeten inom Landskapsarkitekturprogeammet, 2004:16
- Gerlach-Spriggs, N., Kaufman, R.E. & Warner, Jr. S.B. (1998). *Restorative Gardens. The Healing Landscape*. Yale University Press, New Haven and London.
- Grahn, P. (1991). *Om parkers betydelse*. Doctoral thesis. Stad och Land nr. 93. Movium, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp.
- Grahn, P. (2005a). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I: M. Johnsson & M. Küller (Red.), *Svensk Miljöpsykologi* (s. 245-262). Lund: Studentlitteratur.

- Grahn, P. (2005b). Att bota människor i en trädgård. I: P. Schmidtbauer; P. Grahn & M. Lieberg, *Tänkvärda Trädgårdar. När utemiljön blir en del av vården* (s.127-145). Stockholm: Formas.
- Hasselkus, B.R. (2002). *The Meaning of Everyday Occupation*. SLACK Incorporated.
- Hägerhäll, C.M. (2005). Naturen i landskapsupplevelsen och landskapsupplevelsens natur. I: M. Johnsson & M. Küller (Red.), *Svensk Miljöpsykologi* (s. 209-226). Lund: Studentlitteratur.
- Iwarsson, S. & Ståhl, A. (2003). Accessibility, usability and universal design – positioning and definition of concepts describing person-environment relationships. *Disability and Rehabilitation*, vol. 25, no. 2, 57-66.
- Iwarsson, S. (2007). Editorial. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, vol.14, no.1.
- Jacobsen, J.K. (1993). *Intervju. Konsten att lyssna och fråga*. Lund: Studentlitteratur.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature - A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R.L. (1998). *With people in mind: Design and management of everyday nature*. Washington D.C.: Island Press
- Kielhofner, G. (1992). *Conceptual Foundations of Occupational Therapy*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Kielhofner, G. (2006). *MOHO – Modellen for menneskelig aktivitet*. Ergoterapi til uddannelse og praksis. København: FADL.
- Kristensen, A. & Pedersen, E.F. (2003). Ergoterapifagets historie i Danmark. I: T. Borg, U. Runge & J. Tjørnov (Red.), *Basisbog i ergoterapi. Aktivitet og deltagelse i hverdagslivet* (s. 628-652). København: Munksgaard.
- Küller, R. (2005). Miljöpsykologiens uppkomst och utveckling i Sverige. I: M. Johnsson & M. Küller (Red.), *Svensk Miljöpsykologi* (s. 17-34). Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. (2005). *InterView. En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. Originaltitel: "InterViews", 1997. København: Hans Reitzels Forlag.
- Manzo, L.C. (2003). Beyond house and haven: toward a revisioning of emotional relationships with places. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 23, 47-61.
- Mattingly, C & Lawlor, M. (2000). Learning from Stories: Narrative Interviewing in cross-cultural Research. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, vol. 7, 4-14.
- Nebelong, H. (2005). Sansehaver for ældre. I: S. Holm-Larsen, N. Holst & N. M. Poulsen (Red.) *Udeområder. Boligbyggeri for ældre*. Hæfte 8, 52-67. Kroghs Forlag, Danmark.
- Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. At planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Persson, D., Eklund, M. & Isacson, Å. (1999). The experience of everyday occupations and its relation to sense of coherence – a methodological study. *Journal of Occupational Science*, vol. 6, 13-26.
- Persson, D., Erlandsson, L-K., Eklund, M. & Iwarsson, S. (2001). Value dimensions, meaning, and complexity in human occupation: a tentative structure for analysis. *Scandinavian Journal for occupational therapy*, vol. 8, 7-18.

- Persson, D. (2001). *Aspects of Meaning in Everyday Occupations and its Relationships to Health-related Factors*. Doctoral thesis. Faculty of Medicine, Lund University. Departement of Clinical Neuroscience. Division of Occupational Therapy.
- Ranger, A. & Westerberg, K. (2004). *Metoder för möten*. Miljöförvaltningen, Malmö Stad, Sverige.
- Relf, D. & Dorn, Sheri. *Horticulture: Meeting the Needs of Special Populations*, 2007-01-25 <http://www.hort.vt.edu/human/HortTher1.html>
- Searles, H.F. (1960). *The nonhuman environment in normal development in schizophrenia*. New York: International University Press.
- Stigsdotter, U.K. & Grahn, P. (2002). What Makes a Garden a Healing Garden? *Journal of Therapeutic Horticulture*, vol. 13, 60-69.
- Stigsdotter, U.K. & Grahn, P. (2003). Experience a Garden: A Healing Garden for People Suffering from Burnout Diseases. *Journal of Therapeutic Horticulture*, vol. 14, 38-48.
- Stigsdotter, U.K. (2005). *Landscape Architecture and Health. Evidence-based health-promoting design and planning*. Doctoral thesis. Swedish University of Agricultural Sciences, Alnarp.
- Söderback, I., Söderström, M. & Schäländer, E. (2004). Horticultural therapy: the „healing garden“ and gardening in rehabilitation measures at Danderyd Hospital Rehabilitation Clinic, Sweden. *Pediatric Rehabilitation*, vol. 7, no. 4, 245-260.
- Tuan, Y-F. (1977). *Space and Place. The Perspective of Experience*. University of Minnesota Press, 2002
- Ulrich, R.S. (1999). Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. In: C. Cooper Marcus & M. Barnes (Eds.), *Healing Gardens – therapeutic benefits and design recommendations* (pp 27-86). Wiley & Sons, New York.
- Wilcock, A.A. (1993). A theory of the human need for occupation. *Journal of Occupational Science: Australia*, vol.1, no.1, 17-24.
- Wilcock, A.A. (1999). Reflections on doing, being and becoming. *Australian Occupational Therapy Journal*, vol. 46, 1-11.
- World Charter for Nature by the United Nations in 1982
2007-04-05 <http://www.un.org/documents/ga/res/37/a37r007.htm>

BILAG 1

Spørgeramme til interview i Rehabiliteringshaven i Alnarp

Alder _____ Hvilke måneder, deltog du i forløb i rehab.haven _____

Fokus på de aktiviteter du udførte og hvad du gjorde i Alnarps Rehabiliteringsträdgårdar og hvor du opholdt dig imens. Jeg vil gerne forstå din oplevelse, som kun du kan fortælle.

Fortæl/berätta om hvad du gjorde i dit rehabiliteringsforløb: HVORFOR

Fortæl om hvad du foretrækker/ foredrog at gøre

Fik du mulighed at gøre det du foretrak/foredrog at lave/udføre?

Hvilke aktiviteter valgte du?

(hvilke aktiviteter udførte du?, hvad gjorde du?, hvad syssla, pyssla, sysselsätter du med?, Var der andre saker du gjorde?

Hvilke aktiviteter valgte du ikke? Hvorfor?

Fortæl om det du gjorde, som har haft betydning for dig: HVORFOR

Var der noget du gjorde som var **mest betydningsfuldt/ størst værdi** for dig?

Husker/ komme du ihåg, hvad du gjorde som **gjorde størst indtryk** på dig?

Var der **oplevelser som var et vendepunkt** (vændning) i dit forløb? -hvilken?

Hvilke aktiviteter/visse saker du gjorde, var godt for dit velbefinnende / du må bra

Er der nogenting som du fører videre (udfører) efter afslutning i rehab.trädgården? hvilke? Hvorfor

Hvor foretrækker du at opholde dig (vistas/uppehålla) når du kommer til rehab.trädgården?

Rundvandring i haven: + kort

HUR - HVORDAN

Vil du vise mig de steder (pladser) hvor du har gjort forskellige/ olika sager og fortælle om hvad du gjorde her

Hvor foretrækker/föredrog du at opholde dig (vistas)?

Hvilke pladser anvendte du ikke? Hvorfor?

Hvilke steder fremmer dit velbefindende/du må bra af?

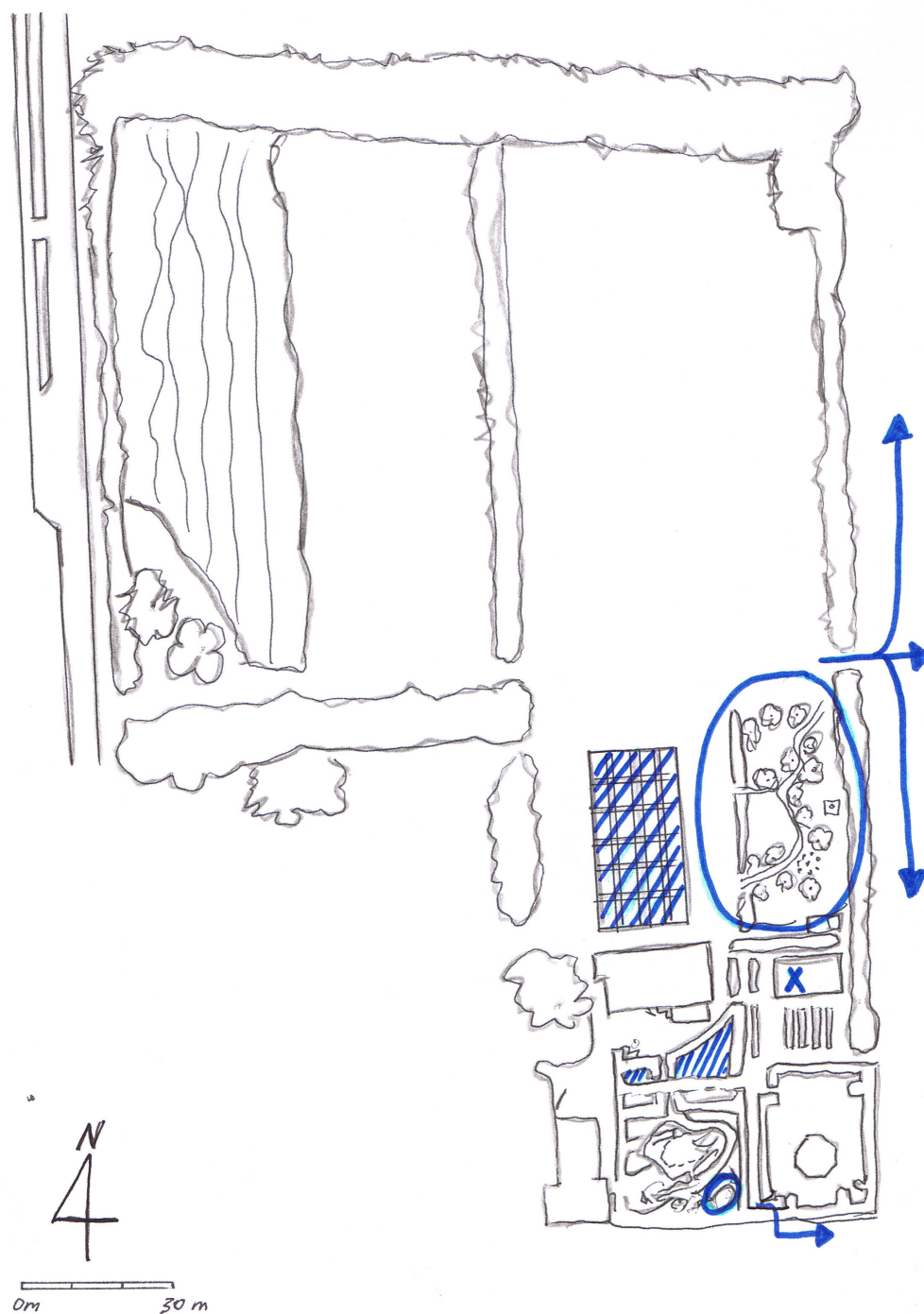
Er der noget du mangler at fortælle? Er der noget du vil slutte af med at fortælle?

BILAG 2



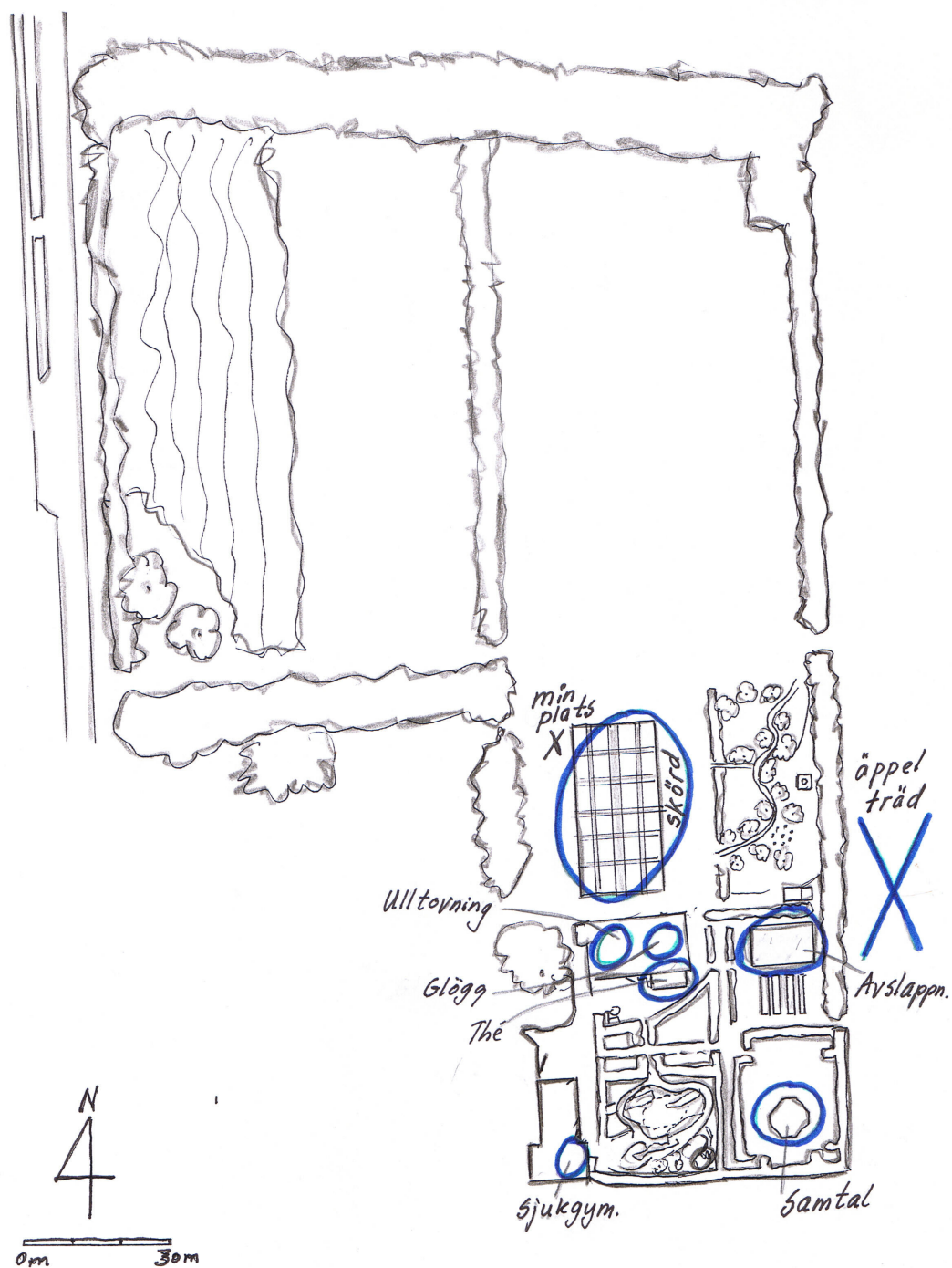
Modificeret efter Susanne Flodmarks (2004) situationsplan over Alnarps Rehabiliteringshave

BILAG 3



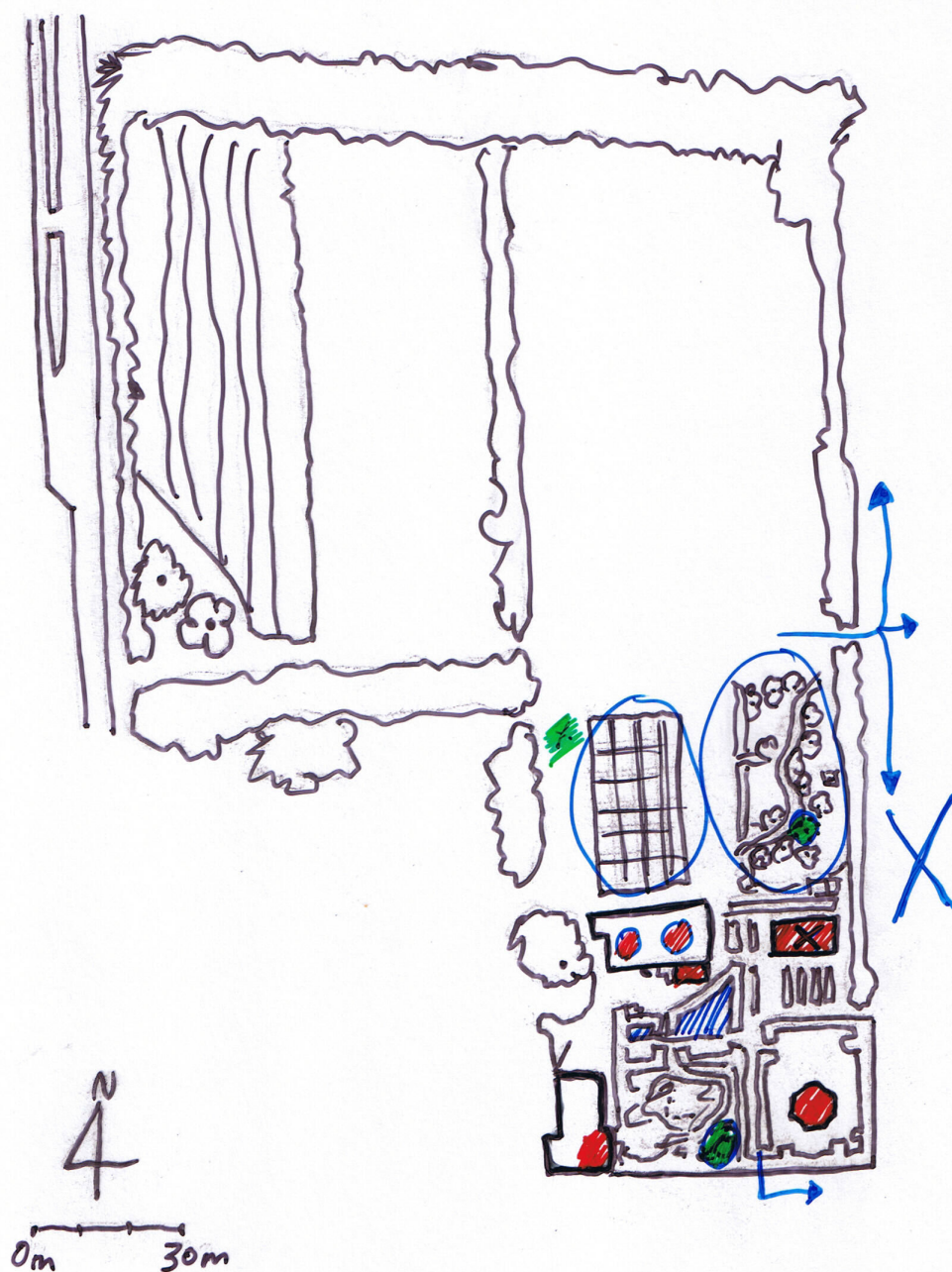
Modificeret efter Susanne Flodmarks (2004) situationsplan over Alnarps Rehabiliteringshave

BILAG 4



Modificeret efter Susanne Flodmarks (2004) situationsplan over Alnarps Rehabiliteringshave

BILAG 5



Rød markering er betydningsfulde og foretrukne pladser for samtlige deltagere.
Blå markering er et område som én eller flere af deltagerne har udpeget til at være en vigtig plads at være på, at gå til og at udføre aktiviteter på.
Grøn markering er deltagernes valgte egen plads fra en øvelse i rehabiliteringsforløbet

Modificeret efter Susanne Flodmarks (2004) situationsplan over Alnarps Rehabiliteringshave